

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výuka základního bruslení u dětí předškolního věku

Education of skating basics for preschool children

Jana Bryndová

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vojtíková  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro MŠ

2019



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výuka základního bruslení u dětí předškolního věku vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. 4. 2019

.....

podpis

Děkuji vedoucí práce Mgr. Lence Vojtíkové za cenné rady a pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Děkuji také trenérům za odborné rady a pomoc při zpracování metodiky bruslení. Velké díky patří моým rodičům, kteří mě k tomuto sportu dovedli a vždy pro mě byli oporou.

## **ANOTACE**

Má bakalářská práce na téma Výuka základního bruslení u dětí předškolního věku je zaměřena na výuku základních prvků bruslení u dětí této věkové kategorie. V teoretické části přibližuji bruslení z historického hlediska a popisuji význam bruslení. Také se zaměřuji na charakteristiku předškolního věku, rozvoj dítěte, popis pohybové aktivity a schopností dětí předškolního věku. Dále práce obsahuje přiblížení do bruslařských sportů, vybavení vhodné pro bruslaře a metodiku prvků, které se nyní děti při výuce na ledě učí. Hlavním cílem této práce je sestavit metodický plán na základě dotazníkového šetření s profesionálními trenéry, kteří několik let vedou kurzy pro děti a následně tento plán ověřit v praxi se sledovanou skupinou dětí. Jako dílčí cíle jsem si v praktické části stanovila zjistit pomocí dotazníkového šetření informace o výuce bruslení. Chci zde zjistit, jaké pomůcky trenéři využívají při výuce dětí, zda používají oporové prvky, kolik dětí mají ve skupině a kolik lekcí má daný kurz. Jako další cíl jsem si stanovila vytvoření sborníku třiceti her, jelikož jsem si všimla, že řada trenérů stále opakuje jen tři stejné hry během celého kurzu. Umožním trenérům náhled do mnou vytvořeného sborníku pro získání nové inspirace. Mým posledním dílčím cílem je provést na skupině dětí testování bruslařských schopností.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

bruslení, předškolní věk, dítě, sport, trénink, pohybová aktivita, metodika, hry

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis covering the topic of Education of skating basics for preschool children is focused on the education of basic skating abilities for children of this age category. The theoretical part covers skating from the historical perspective and describes the meaning of skating. It also covers the characteristics of the preschool age category, the development of a child, description of movement activity and the capabilities of preschool children. The thesis also covers skating sports, suitable skating equipment and the methodology of elements currently taught to children. The main goal of this thesis is to compile a methodical plan that would be based on a survey research among professional trainers with multi-year experience with teaching children and to practically test this plan on a monitored group of children. A partial objective is to get information on skating education through questionnaires. The main questions are regarding the equipment used by trainers when working

with children, the usage of fulcrum elements and the capacity and length of courses. Another goal is to create a collection of thirty games, because many coaches only repeat the same three games during an entire course. The trainers will be allowed to look into this collection to get some new inspiration. Lastly, it also aims to test skating abilities of a group of children.

## **KEYWORDS**

skating, figure-skating, preschool age, children, childhood, sport, training

# Obsah

1 Úvod.....	1
2 Bruslení .....	2
3 Historie bruslení.....	3
4 Význam bruslení .....	5
4.1 Význam po zdravotní stránce.....	5
4.2 Význam po psychologické stránce.....	6
5 Charakteristika předškolního věku dítěte.....	8
5.1 Fyzický rozvoj .....	8
5.2 Zdatnost.....	10
6 Pohybové schopnosti .....	12
6.1 Rychlost .....	12
6.2 Vytrvalost.....	13
6.3 Flexibilita .....	13
6.4 Síla .....	13
6.5 Obratnost.....	13
7 Pohybová aktivita u předškolních dětí .....	15
7.1 Přínos pohybové aktivity .....	15
7.2 Pohyb jako potřeba .....	15
7.3 Charakteristika somatotypů ve vztahu k pohybu .....	17
8 Výuka bruslení u předškolních dětí .....	18
8.1 Bruslařské vybavení.....	18
8.2 Trenér / lektor / učitel .....	20
8.3 Metody vedení výuky .....	21
8.4 Průběh výuky .....	22
8.5 Příprava na suchu .....	23

8.6 První kontakt dítěte s ledovou plochou.....	24
8.7 Hry na ledě.....	25
9 Prvky základní bruslařské výuky .....	26
9.1 Základní postoj.....	26
9.2 Postoj v pokrčení.....	26
9.3 Chůze po ledě.....	27
9.4 Skluz vpřed .....	27
9.5 Jízda v dřepu - Vozíček.....	27
9.6 Odraz jednou nohou - Koloběžka .....	28
9.7 Jízda vpřed .....	28
9.8 Volná noha v přednožení pokrčmo - Čáp .....	29
9.9 Jízda vpřed v nesouměrných vlnovkách - Buřtíci.....	29
9.10 Jízda vpřed v souběžných vlnovkách.....	30
9.11 Zatačení náklonem na obou nohách vpřed.....	30
9.12 Zastavení jízdy vpřed - Brzda .....	31
9.13 Jízda vzad.....	32
9.14 Překládání vpřed .....	33
9.15 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad .....	34
9.16 Jízda vpřed ve váze .....	34
9.17 Pirueta .....	35
10 Praktická část .....	36
10.1 Cíl.....	36
10.2 Metody .....	37
10.3 Dotazníkové šetření s trenéry bruslení.....	38
10.4 Metodický plán výuky bruslení .....	47
10.5 Testování bruslařských dovedností.....	63
10.6 Shrnutí výsledků .....	65



11 Diskuze .....	67
12 Závěr .....	69
13 Zdroje.....	70
Seznam příloh .....	72

# 1 Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem zvolila téma Výuka základního bruslení u dětí předškolního věku. Toto téma jsem zvolila z toho důvodu, že se věnuji šestnáct let krasobruslení a z toho pět let výuce bruslení dětí předškolního věku.

Cílem mé práce je sestavit a ověřit metodický plán pro výuku základního bruslení a vytvořit sborník her vhodné na ledovou plochu. Podnětem pro napsání této práce je malé množství odborné literatury pro začínající trenéry bruslení a mé zjištění, že většina trenérů používá při výuce pouze dvě až tři hry.

V teoretické části přiblížím historii bruslení, význam bruslení na vývoj předškolního dítěte z hlediska fyzického a psychologického rozvoje. Dále přiblížím tělesnou a psychickou zdatnost, pohybové schopnosti a přínos pohybové aktivity u dětí předškolního věku.

V praktické části chci na základě dotazníkového šetření u trenérů bruslení zjistit, jaké prvky řadí mezi prvky základního bruslení, jaké hry s dětmi hrají, kolik dětí mají ve skupině, jaké využívají pomůcky a další. Dále chci sestavit a ověřit metodický plán na skupině dětí, u kterých otestuji získané dovednosti.

Věřím, že má práce by mohla pomoci budoucím trenérům se sestavením metodického plánu na výuku bruslení.

## 2 Bruslení

Bruslení je druh zimního sportu na bruslích, který má velmi dlouhou historii. Dělí se na tři specializace, a to hokej, rychlobruslení a krasobruslení. Bruslení je u nás velmi oblíbenou zábavou v zimních měsících. Lidé si rádi jdou zabruslit na zimní stadion či otevřené ledové plochy, anebo sledují zápasy a závody svých favoritů v tomto sportu. Bruslení je lokomoční pohyb, který je způsoben odrazem z hrany bruslí a skluzem, kdy se hrany zařezávají do ledové plochy a udržují směr jízdy. Během sklouznutí vzniká tření mezi ledem a bruslí, načež má vliv stav ledové plochy a to, zda jsou brusle kvalitně nabroušené. K plynulému pohybu bruslaře je třeba zvládnout základní techniku bruslení (Bartoň, Havránková, 1982).

Prvním předpokladem pro to, abychom naučili dítě správně bruslit v co nejkratším čase, je zvolit vhodně poskládaný metodický postup. Jako i v jiných sportech se při bruslení řídíme věkem a úrovní fyzické zdatnosti dětí (Bartoň, Havránková, 1982).

Od dětí se však při bruslení vyžaduje vůle k osvojení motoriky na kluzkém povrchu a houževnatost zejména při prvotních neúspěších. Kolektivní charakter výchovy spočívá ve spolupráci při nácviku, při hrách, soutěžích i společným soupeřením mezi dětmi (Bartoň, Havránková, 1982).

V základní metodice pro krasobruslaře, rychlobruslaře či hokejisty nejsou zásadní rozdíly. Každý jedinec by měl mít základy bruslení stejně jako základy plavání a lyžování.

### 3 Historie bruslení

Historie bruslení sahá až do pravěku. Pravěcí lidé v době kamenné se potřebovali dostat přes kluzké zamrzlé ledové plochy, aby mohli lovit a uživit tak sebe a svou rodinu. První archeologické nálezy tzv. prabuslí jsou ze Skandinávie, Ruska, Velké Británie, ale také střední Evropy, konkrétně Německa, ale i z našeho území. Lidé si vyráběli kostěné brusle ze stehenních kostí zvířat. K pohybu na bruslích však bylo potřeba dlouhých kůlů, kterými se odpichovali, jelikož brusle neměly hrany a lidé se tak nemohli bez opory odrazit. Tento způsob dopravy je považován za předchůdce jak bruslení, tak i jiných zimních sportů, například klasického lyžování (Šafařík, 1963).

Velkou změnou a přínosem pro bruslení je příchod Keltů do Evropy. O Keltech je známo, že byli velice vynalézaví a uměli již zpracovávat železo. Jejich zásluhou byli první železné brusle. Do dřevěné destičky zasadili železný pásek, který jim umožnil rychlý pohyb po zamrzlé ledové ploše.

Z vynálezu, který sloužil pro dopravu a byl pomocným nástrojem pro lidi, se stala také zábava. Bruslení získalo největší popularitu v Holandsku, odkud se dochovala řada obrazů od známých umělců, kteří znázornili dobovou zábavu na zamrzlých řekách či kanálech. Mezi takové umělce patřil například Pieter Brueghel a jeho obraz Zimní krajina s bruslaři (Bartoň, Havránková, 1982).

Mimo území Holandska, kde bylo bruslení zábavou pro každého, bylo bruslení výhradním právem pro lidi šlechtického původu. Tak to bylo i na dvoře císaře Rudolfa II., kde byl na počátku roku 1610 uspořádaný první velký karneval na ledě. Ale ani v této době ještě nešlo o žádné výkony, nýbrž pouze o společenskou událost. Tato zábava dostala velké oblíbenosti i na zamrzlých jezírkách ve Versailles francouzského krále Ludvíka XVI. a jeho ženy Marie Antoinetty, dcery Marie Terezie. I další významné osobnosti světové historie patřily mezi milovníky bruslení, a to například Napoleon Bonaparte nebo anglická královna Viktorie. Bruslení mělo však i své odpůrce, kterým byl například Jan Ámos Komenský, který bruslení společně s plaváním radil tyto sporty mezi nevhodné a nebezpečné.

Přes veškeré překážky se bruslení velmi rozvíjelo a v 18. století byly v Nizozemí uspořádány první rychlostní závody na zamrzlém průplavu. Bruslení se začalo rozdělovat na tři směry. Na území Švédska, Norska, Finska a Sovětského svazu se začalo rozvíjet rychlobruslení a na území Holandska, Anglie, USA, kde nebyl dostatek přírodních ledových ploch, se rozšiřuje krasobruslení. Lední hokej se rozšiřoval po většině středoevropských zemích a v Sovětském svazu. Nože bruslí již byly lehce zahnuté a to pomáhalo ke složitějším prvkům (Bartoň, Havránková, 1982).

Nejvýznamnější událostí, která odstartovala novou éru světového moderního bruslení, bylo roku 1744 založení prvního bruslařského klubu v Edinburgu. Další neméně důležitou událostí bylo vydání první knihy o bruslení s názvem „A Treatis on skating”, v češtině „Pojednání o bruslení”. Autorem této knihy byl brit Robert Johns, který v této knize popisoval základní bruslařské prvky, jako jsou oblouky, trojky, vlnovky, kličky a další. Velká Británie byla v této době jednoznačně vedoucí zemí. Vznikla zde velká bruslařská škola.

*„Bruslení je pro své kladné zdravotní účinky, neustále se zlepšující organizačně-materiální podmínky (k 1. 1. 1978 bylo v ČSSR 151 zimních stadionů) a v neposlední řadě i pro svou popularitu a emocionálnost zařazeno do učebních osnov tělesné výchovy v širším měřítku, než tomu bylo dříve.” (Bartoň, Havránková, 1982)*

V době ČSSR byla snaha o zjednodušení vyučování a k přizpůsobení k materiálním podmínkám základních škol. Ve školách, kde nebylo tělovýchovné zařízení bylo umožněno docházet na ledovou plochu s pedagogickým pracovníkem s určitou úrovní bruslení. *„Pro tyto školy jsou osnovy upraveny tak, aby bylo možno využívat místních podmínek školy a příznivého prostředí k pravidelnému pohybu venku - např. na přírodním nebo umělém ledě.” (Bartoň, Havránková, 1982)*

V dnešní době dochází na zimní stadiony kvůli výuce bruslení jak školy základní, tak i školy mateřské. Metodika se příliš neliší, lze však předpokládat, že se za kurzu bruslení děti ze základních škol naučí více dovedností než děti ze škol mateřských z důvodů lepší fyzické zdatnosti a připravenosti.

## 4 Význam bruslení

Bruslení je velmi oblíbený sport v zimním období, který s sebou kromě získávání nových schopností přináší také mnoho radosti. Bruslení se může věnovat kdokoliv bez ohledu na věk. V současné době každý pražský zimní stadion provozuje veřejné bruslení a většina i kurzy pro začátečníky. Bruslení jako sport přináší řadu pozitiv.

### 4.1 Význam po zdravotní stránce

Každá všestranná tělesná výchova plně podporuje harmonický vývoj a zdravý růst dítěte. Z fyziologického hlediska účinku na organismus patří bruslení mezi základní zdravé sporty jako je plavání, lyžování a atletika. V podstatě každý sport zlepšuje látkovou výměnu v těle, objem plic, zvyšuje krevní objem a v těle se uvolňují endorfiny, tak zvané hormony štěstí (Kaňka A.,1964).

Dlouhodobý pohyb ve studeném prostředí zvyšuje u lidí otužilost, příznivě působí na zdatnost, vytrvalost, rychlost a obratnost. Díky vhodnému oblečení na zimních stadionech, kdy dochází k termoregulaci, zvyšujeme také odolnost vůči nastydnutí a dalším nemocem (Šafařík a kol.,1963).

Jízda na bruslích je cyklický pohyb. Je kladen důraz na držení rovnováhy, který je způsoben malou opěrnou plochou bruslí a specifickým držením těla. Rovnováha se zachovává díky funkcím propioceptivního, taktilního, vestibulárního a zrakového afferentního systému. Při pohybu po přímce vyniká význam šijových šlachových reflexů a při pohybu po oblouku se jedná o statokinetické reflexy (Šafařík a kol.,1985).

U bruslařů na sportovní úrovni můžeme vidět rozvoj především hýžděového svalstva, svalů stehenních a lýtkových. Problém může vzniknout při špatném držení těla, z toho důvodu, že není příliš zatěžováno břišní svalstvo, proto často dochází ke zvětšení pánevního slonu (lordóza). Proto je důležité, aby bruslařská mládež praktikovala jiné doplňující sporty. Pro hokejisty a rychlobruslaře jsou doporučovány rychlostní a vytrvalostní sporty, například plavání. Pro krasobruslaře jsou vhodné sporty jako tanec, akrobacie, gymnastika, ale i plavání (Šafařík a kol., 1985).

Bruslení také výrazně podporuje rozvoj prostorové orientace. Pro pohyb bez srážky s někým jiným či mantinelem je potřebné, aby dítě dokázalo odhadnout vzdálenost a rychlost pohybu. Tato schopnost je neustále rozvíjena.

Vhodný věk pro začínající bruslaře není pevně daný, ale doporučuje se věk okolo pátého roka života. Začínat před touto věkovou hranicí není dobré vzhledem k zatížení, které klade bruslení na klenbu nohy, když je dítě mladší pěti let ještě v procesu rané osifikace. Proto je ze zimních sportů v mladším věku pěti let lepší se věnovat například lyžování, kde je postavení nohou rovnoběžné, není takové zatížení klenby jako při odrazu z vnitřní hrany na bruslích. Klenbu také zatěžuje, pokud nemá dítě dostatečně zpevněný kotník (Kaňka, 1964).

Z hlediska vývoje po zdravotní stránce předškolního dítěte, je důležité mít vhodné sestavený trénink, který je plně přizpůsoben fyziologickým potřebám dítěte. Často se stává, že jsou děti předškolního věku přetěžované nepřiměřenou intenzitou tréninků, ranního vstávání či tréninků v pozdních hodinách (Bartoň B., Havránková D., 1982).

## 4.2 Význam po psychologické stránce

Bruslení dítě rozvíjí jak po fyzické stránce, tak i psychické. Bruslení u dětí naplňuje touhu po pohybu, hře a kolektivu. Dítě projevuje touhu naučit se něco nového a snaží se dané prvky zvládat podobně jako učitelka či trenér. Bruslení také učí zdravé soutěživosti mezi dětmi, která děti vede k ctížádosti a vytrvalosti. Tyto schopnosti musíme u dětí vyzdvihovat, aby si uvědomovaly to, že pouhý talent nestačí. Po dané specializaci na hokej, krasobruslení či rychlostí je nejdůležitější silná vůle (Šafařík a kol., 1985).

Je však také rozvíjena bystrost, schopnost řešení situací a strategické myšlení. Je důležité také rozvíjet statečnost. Tu dítě ukáže hned při prvních krocích na ledě. Některé děti jsou opatrné, bojí se spadnou a bez opory neudělají ani krok. Jiné děti se nebojí a hned zkouší, co na bruslích zvládnou. Tato povaha vyniká především v hokeji, kdy se dítě nesmí bát spadnout na led či být v kontaktu s protihráčem (Šafařík a kol. 1963).

Pro děti je velmi důležité mít stanovená pravidla a klást důraz na jejich dodržování. Tím děti vedeme k poctivosti a kázni, která se ukáže i životě mimo ledovou plochu. Děti se také učí respektu k autoritě, kterou považují v tomto sportu za důležitou. Děti jsou vedeny k dodržování pravidel, spolupráci, řešení situací a k zvládnutí sociálních aspektů - pocitu úspěchu a prohry (Dvořáková, 2001).

Může však dojít i k negativním vlivu na psychiku. Pokud je na dítě vytvořen příliš velký nátlak a dítě prožívá málo úspěchu, pak vidí jen své nezdary a jeho sebevědomí se ztrácí. Dítě pak nemá jistotu, ani zájem o pohybovou aktivitu a bude se snažit za každou cenu úkolům

vyhnout (Dvořáková, 2001).

Naopak musíme dítě podporovat a dodávat odvahu do příštího pokusu, který bude jistě úspěšnější a dítě se bude cítit oceněné, což pozitivně přispívá k sebejistotě a chuti zkoušet nové dovednosti.



## 5 Charakteristika předškolního věku dítěte

### 5.1 Fyzický rozvoj

*„Fyzický rozvoj je dán tělesným růstem a vývojem především na základě genetických dispozic, které jsou ovlivněny celým způsobem života - především výživou a tělesnou aktivitou.“*  
(Dvořáková, 2014)

Což znamená, že i dítě s genetickými předpoklady pro dobrý tělesný růst se může stát díky špatné stravě a nedostatečné pohybové aktivitě otlým a nešikovným. Fyzický rozvoj sledujeme z hlediska růstu výšky, hmotnosti a z hlediska fyzické funkčnosti, tedy jak se dítě vyrovnává s pohybovými aktivitami. Tyto tři hlediska se stále mění vzhledem k věku dítěte. Stále probíhá růstová akcelerace, což znamená, že jsou děti o něco vyšší než jejich rodiče. Průměrná hmotnost u tříletého dítěte se váha pohybuje okolo 16 kilogramů a ročně se váha zvýší o cca 2 kilogramy.

U starších dětí okolo pátého roku života se váha zvyšuje o víc kilogramů a váha a výška se rozrůžňuje. Roční přírůstek výšky se pohybuje okolo pěti až sedmi centimetrů. V předškolním věku dochází k růstovému spurtu, kdy je rychlejší růst do výšky oproti zvýšení hmotnosti. Nejjednodušším ukazatelem proporcionality postavy člověka je Body Mass Index (BMI). V případě růstového spurtu dochází k poklesu hodnoty (Dvořáková, 2014).

*„Růst celého těla spočívá v růstu a vývoji kostí, svalů i vnitřních orgánů. Kromě výživy má na stavbu těchto orgánů výrazný vliv pohyb, který je výrazem funkce daných orgánů, a tím zpětně ovlivňuje vnitřní stavbu i další funkci těchto orgánů: stavbu kostí a zároveň pestrost, stavbu svalů a také jejich sílu a pružnost, stavbu i funkčnost srdečně cévního systému, dýchací soustavy, ovlivňuje přeměnou látkovou aj.“* (Dvořáková, 2014)

#### 5.1.1 Kostí

U předškolního dítěte nejsou kosti osifikovány, jsou pružné a nemohou být tolik zatěžovány nadměrnou a statickou zátěží. Není dobré tahat děti za jednotlivé končetiny, provádět visy a vzpory, protože klouby nejsou ještě dostatečně zpevněné (Dvořáková, 2014).

### 5.1.2 Svalstvo

Svalová hmota má u dětí vyšší obsah vody, proto může vyvinout jen menší sílu, ale to se s věkem mění a šestileté děti jsou schopné zvládnout náročná silová cvičení jako je například výdrž ve shybu (Dvořáková, 2014).

*„Svalová síla je schopnost svalové koncentrace s překonáním odporu (vlastního těla, předmětu). Je limitována především průřezem svalu a počtem svalových vláken. Podle charakteru kontrakce (koncentrická, excentrická, izometrická), množství zapojených svalů (lokální, globální), dynamiky kontrakce (dynamická, statická) lze rozlišit různé druhy síly. Síla je základem svalové zdatnosti.“* (Dvořáková, 2007)

### 5.1.3 Orgány

Srdce a plíce mají menší objem a vyšší klidovou srdeční a dechovou frekvenci. Tepová frekvence se při zátěži výrazně zvýší, ale nedorazí ke zvýšení objemu orgánů. Proto zvýšené dýchání a zvýšená tepová frekvence neznamenaají přílišnou zátěž, ale naopak dítě vydrží zátěž až desítky minut při tepové frekvence nad 180 tepů za minutu. Nejen zvýšené dýchání u dětí značí únavu, ale hlavně zarudnutí, pocení, zhoršení koordinace, ale k tomu v běžné tělesné výchově nedochází (Dvořáková, 2007).

### 5.1.4 Nervová soustava

Nervová síť a celkové zrání centrální nervové soustavy je zcela zásadní pro vývoj a celkový růst. Stav nervové soustavy je základ pro ovládání celého těla a pro porozumění situací, prostředí, pokynům a podobně. Také je zcela zásadní pro zvládnutí pohybových aktivit, které rozvíjí tělesný růst a vývoj jedince.

K dozrání centrální nervové soustavy dochází mezi pátým a šestým rokem života, kdy dítě zvládá pohybové úkoly a rozumí slovním pokynům. S tímto dozráním přichází tak zvaný Zlatý věk motoriky, kdy jsou optimální podmínky pro učení se pohybovým dovednostem v období předškolního věku. Proto je ideální začít se specializovaným sportem až v tomto věku (Dvořáková, 2014).

### 5.1.5 Termoregulační funkce

Děti nemají dostatečně rozvinutou termoregulační funkci, takže se dítě méně potí a může se rychle přehřívat organismus a nemá tak při bruslení dostatečnou ochranu před pocitem zimy. Proto je důležité, aby mělo dítě kvalitní teplé oblečení na tréninky bruslení (Dvořáková, 2014).

## 5.2 Zdatnost

### 5.2.1 Psychická zdatnost

Zdatnost je schopnost vyrovnávat se s náročnými situacemi z hlediska psychické zdatnosti i z hlediska tělesné zdatnosti. Zdatnost z hlediska psychiky je schopnost vyrovnávat se se stresem a tlakem. To představuje pro předškolní dítě například adaptační proces, odluku od matky, dětské konflikty a jiné. V rámci RVP najdeme tuto oblast pod Dítě a jeho psychika, kdy jde hlavně o sebevědomí dítěte a podporu sebepojetí. Tuto zdatnost posilujeme pohybovými hrami, kde je dítě vystaveno nepříjemným pocitům, musí dodržovat pevná pravidla a musí zvládnout neúspěch při hře.

### 5.2.2 Tělesná zdatnost

*„Tělesná zdatnost je schopnost zvládnout situace s nároky na tělesnou a funkční stránku, souvisí s výše zmíněným tělesným růstem a je podstatná pro zdraví jedince. Určuje ji několik složek.“* (Bunc, 1993)

#### **Aerobní zdatnost**

Tato zdatnost je dána především funkčností srdečně - cévního a dýchacího systému a představuje schopnost se hýbat po delší dobu, kdy jsou vnitřní orgány v zátěži, což je spojeno s vytrvalostními schopnostmi. Funkčnost je rozvíjena déletrvajícím pohybem vyšší intenzity, například spontánní aktivity a pohybové hry (Dvořáková, 2007).

#### **Svalová zdatnost a flexibilita**

Svalová zdatnost představuje sílu a vytrvalost svalstva. Flexibilita umožňuje pohyblivost v kloubech a pružnost svalů. Obě tyto složky dítě posiluje při spontánní a řízených aktivitách. Svalová síla a flexibilita jsou hlavním předpokladem pro zvládnutí pohybových dovedností, hlavně například držení těla (Dvořáková, 2007).

Každý pohyb působí pozitivně na sílu svalů kromě špatného postavení, kdy dochází k zapojování nesprávných svalů a dochází k dysbalanci a špatnému pohybovému stereotypu. *„Nedostatečná nabídka pohybových aktivit a nezařazení řízeného cvičení vede zřejmě k nesprávným základním pohybovým stereotypům.“* (Bursová, 2001)

Pro flexibilitu je charakteristický rozsah pohybu v kloubech, kdy flexibilita je limitovaná stavbou kloubů, pružností svalů a vazů, které se dají různými protahovacími cviky výrazně ovlivnit (Dvořáková, 2007).

## 6 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti rozdělujeme na kondiční pohybové schopnosti, které se dají rychle zlepšit, ale také se musí stále udržovat, a koordinační pohybové schopnosti, které je nutné trénovat po delší dobu, ale jsou stabilnější (Dvořáková, 2007).

Mezi kondiční pohybové schopnosti řadíme rychlost, sílu, vytrvalost a flexibilitu. Mezi koordinační pohybové schopnosti patří obratnost. Pohybové schopnosti jsou také velmi důležité pro rozvoj a získávání nových dovedností, které jsou pohyby osvojené nácvikem, ale pro osvojení dovedností je potřeba také vrozených předpokladů.

Je tedy jak při výuce bruslení dětí předškolního věku, tak při jakékoliv jiné aktivitě, důležité dbát na to, aby byly všechny tyto schopnosti rozvíjeny v přiměřené míře. Je nezbytné nezapomínat na žádnou z těchto schopností a skutečně dbát na všestranný rozvoj dítěte (Dvořáková, 2011).

### 6.1 Rychlost

Rychlost pohybu znamená provést pohyb co nejrychlejším způsobem. Je dána vedením vzruchů, složením svalů a genetikou. Rychlost dělíme na rychlost reakční, akční a rychlost cyklických pohybů. Pokud chceme po předškolním dítěti provést určitý pohyb rychle, musí dítě daný pohyb již zvládat pomalu, jelikož je pro dítě náročné spojit obratnost a rychlost (Dvořáková, 2007).

Tříleté děti mají pomalejší reakce a potřebují na dané činnosti více času a není třeba na děti tlačit. Když to u dětí šestiletých se dá již hovořit o dynamice, jelikož v situacích, které již znají, reagují rychle. Tento posun je umožněn díky postupnému dozrávání nervové soustavy, která dokáže rychleji zpracovat podnět a zprostředkovat rychlou reakci. Proto je vhodné začít s bruslařskou specializací až kolem šestého roku dítěte (Dvořáková, 2011).

Ve výuce rozvíjíme rychlost reakce, rychlost obratnosti a lokomoce, rychlost spolupráce a souhry (Kostka, 1986).

Rychlost v bruslení rozvíjíme činnostmi jako jsou závody, rychlé starty na signál a štafety. Rychlost s dětmi trénujeme mimo jiné i pomocí her. „*Je třeba rychle vnímat, analyzovat situaci, zpracovat informace, rozhodnout se a vybrané řešení realizovat. To všechno je obsahem vlastní herní rychlosti.*” (Kostka, 1986)

## 6.2 Vytrvalost

Pokud dítě vydrží pohybové činnosti delší dobu při zvýšené intenzitě, pak dochází k rozvoji vytrvalosti. Faktory, které omezují vytrvalost jsou energetické zásoby ve svalstvu a srdečně - cévní, dýchací a transportní systém (Dvořáková, 2007).

Zátěží svalů a srdečně-cévního systému dochází ke zvyšování funkčnosti orgánů, což působí jako prevence proti nemocem. Je vhodné do výuky bruslení zařadit aktivity se stálou intenzitou pohybu, aktivitu s krátkým odpočinkem nebo aktivitu, kde si dítě samo nastaví individuální intenzitu (Dvořáková, 2011).

## 6.3 Flexibilita

Flexibilita neboli schopnost pohyblivosti je dána rozsahem v kloubech. Klouby mají určitý rozsah pohybu. V předškolním věku je třeba dbát na to, že děti ještě nemají dokončený vývoj kloubů. Není tedy vhodné klouby přetěžovat. V předškolním věku je flexibilita kloubů snižena díky zkráceným svalům. Například zkrácené svalstvo v oblasti bederní páteře omezuje dítě v předklonu, což se může i velmi znatelně projevit v držení těla. Je tedy důležité s dětmi dělat strečink, tedy protahování ve vhodných polohách (Dvořáková, 2011).

U rané specializace často dochází k nadměrnému protahování, kdy dojde k uvolňování kloubů, a to se bohužel může projevit v pozdější době.

## 6.4 Síla

Silová schopnost je velmi důležitá pro stání, chůzi a pro vykování pohybů denní potřeby. Jedná se o stah svalu, který je potřebný pro jakýkoliv pohyb. *„Je třeba preferovat dynamické zatěžování (střídání napětí a uvolnění) proti statickému (výdrž ve svalové koncentraci) a také celkové zatěžování proti tréninku jen některých svalových skupin.”* (Dvořáková, 2011)

Sílu v bruslení, ale i jiných aktivitách rozvíjíme několika metodami, a to například opakovaným dynamickým zatěžováním, střídavým zatěžováním různých částí těla a přiměřenému počtu opakování (Dvořáková, 2011).

## 6.5 Obratnost

Obratnost je schopnost se lehce a účelně pohybovat. Díky obratnosti dokážeme koordinovat pohyby a plnit tak dané úkoly. Obratnost je často spojována s náročnější

pohybovou činností, při které se klade důraz na přesnost pohybu. „*Dalším kritériem obratnosti je schopnost rychle se učit novým pohybům.*” (Kostka, 1986)

Obratnost je hlavním předpokladem pro motorické učení a zvládnutí pohybových dovedností. Je náročné řídit pohyby, pracovat se svaly a nervovou soustavou. Do obratnosti řadíme také rovnováhu, rytmičnost, koordinace těla při pohybu a prostorovou orientaci.

Je důležité vnímat svoje tělo a soustředit se na provedení pohybu, což není pro děti příliš přitažlivé. Opět záleží na zrání nervové soustavy, jelikož je s ní spjata schopnost řízeného pohybu. Od šesti do deseti let nastává tak zvaný „zlatý věk motoriky”, což znamená, že je ideální období pro rozvoj obratnostních schopností a učení novým dovednostem. Ve výuce bruslení je vhodné zvolit postup nácviku jednoduchých prvků po složitější prvky a také se doporučuje pasivní manipulace, kdy učitelka manipuluje s tělem dítěte, aby dítěti pomohla s pochopením pohybu (Dvořáková, 2011).

## 7 Pohybová aktivita u předškolních dětí

### 7.1 Přínos pohybové aktivity

1. „*Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj. Nedostatek pohybových aktivit může mít za následek vznik adaptačních poruch s negativním vlivem na mentální rozvoj dítěte.*” (Kučera, 1985)
2. Dostatečná tělesná zátěž zvyšuje tělesnou zdatnost.
3. Zvýšená tělesná zdatnost se projevuje na stavu svalstva, vnitřních orgánů, nervové soustavy a na obranyschopnosti proti onemocněním.
4. Podporuje správné držení těla.
5. Ovlivňuje složení těla, váhu a působí preventivně před kardiovaskulárními a endokrinními nemocemi.
6. Dětem s handicapem pomáhá pohybová činnost s vyrovnáním či snížením následků dané postižení, které je buď vrozené nebo získané.
7. Pohyb přispívá k sebeobsluze a samostatnosti.
8. Uspokojuje potřeby dítěte v motorické, sociální a emocionální rovině.
9. Pocit duševní pohody.
10. V psychomotorické oblasti se jedná o získávání pohybových a sportovních dovedností.
11. Z oblasti zdatnosti jde o fyzickou a psychickou schopnost se vyrovnávat se zátěží.
12. V rámci kognitivní funkce dochází k ovlivňování rozumových pochodů a dítě získává znalosti o pohybu a tělesné výchově.
13. Formuluje se tak chování a morálka (Dvořáková, 2007).

### 7.2 Pohyb jako potřeba

U předškolního dítěte je velmi důležité naplňovat potřebu pohybu. Bylo zjištěno, že zdravé předškolní děti (pokud nejsou omezovány) se intenzivně pohybují (tepová frekvence okolo 180 tepy za minutu) v průměru pět až šest hodin denně. Dospělí bohužel většinou u dětí tlumí tuto pohybovou aktivitu. Pohyb jako potřeba je dán individuálně temperamentem dítěte



(sangvinik, cholerik, flegmatik, melancholik) a somatotypem (atletik, pyknik, astenik). Dle toho dělíme děti na tři typy, a to hyperaktivní, normoaktivní a hypoaktivní (Kučera, 1988).

Některé výrazné projevy hyperaktivity či hypoaktivity mohou ukazovat na určité poruchy chování, které značí nedostatečné udržení pozornosti nebo mentální postižení. Přesto, že je pohybová aktivita potřebou dítěte, ne všechny děti to tak mají, například děti s nadváhou. Bohužel se stává, že i zdravé děti nemají dostatek prostoru a času pro pohybové aktivity. Způsob života a prožívání volného času se však buduje v předškolním věku a nejvíce životní styl ovlivňuje rodina (Matějček, 1978).

Děti, které jsou tedy v pohybové aktivitě omezované jsou rizikovými skupinami a následky se projeví negativně jak v dětství, tak v dospělosti. Na ledě je tedy důležité dětem vždy dopřát alespoň pár minut pro volnou pohybovou aktivitu.

### 7.3 Charakteristika somatotypů ve vztahu k pohybu

Somatotyp	Tělesná charakteristika	Odhad pohybové úrovně	Problémy v pohybu
<b>Atletický</b>	hmotnost - výška proporční; přiměřeně vyvinuté svalstvo	dobré předpoklady	bez problémů
<b>Pyknický</b>	otylý; tuková vrstva; kulovité tvary těla	ochablé svalstvo; špatné držení těla; nemotornost; únava; ostych	psychická podpora; přestávky; střední intenzita
<b>Astenický</b>	štíhlý; dlouhé jemné kosti; štíhlé svaly	špatné držení těla; propadlý hrudník; malá síla; únava	postupnost; rychlá únava; psychická podpora; přestávky

Hana Dvořáková, 2014

## 8 Výuka bruslení u předškolních dětí

Výuka u předškolních dětí je postavena na rozvoji pohybových schopností a dovedností, ale i na prožitek dítěte. Záleží na tom, jaká je kvalita výuky a zda se děti učí správným návykům. Ale v tomto věku je nejdůležitější to, aby dítě bruslení bavilo, protože pro děti v tomto věku má hlavní roli hra. Proto je nepostradatelné, aby dítě chodilo na ledovou plochu s radostí a odcházelo s dobrým pocitem, že se něco naučilo a ještě ho to bavilo.

Před tím, než dojde u dítěte na specializaci na hokej, rychlobruslení či krasobruslení, musí ovládat základy bruslení. Bez zvládnutí základů bruslení není zcela účelné přistoupit k nácviku prvků z hokeje, krasobruslení či rychlobruslení. Zdokonalování bruslení se opírá o rozvoj rychlosti a obratnosti na ledě. Rychlost dětí na ledě je podmíněna zvětšením pohyblivosti nervových procesů centrální nervové soustavy, která roste vlivem cvičení, při nichž jsou děti nuceni neustále reagovat na měnící se situace. Rychlost samozřejmě také závislá na zdokonalování techniky (Kostka, 1986).

Další důležitý předpoklad pro specializaci v tomto typu sportu je síla, pružnost svalů a pohyblivost kloubů. Se silou je spojena i vytrvalost, aby jedinec zvládl udržovat rychlost po delší časový úsek. Všechny tyto složky jsou spolu úzce spjaty a vzájemně se doplňují a podmiňují za předpokladu dobré činnosti oběhové a dýchací soustavy. Na tomto stojí výkonnostní růst dětí (Kostka, 1986).

V současné době jsou problémem dvě věci, a to brzká specializace a tlak na dobré výsledky. Oboje dítě nutí přemýšlet nad svými úspěchy a neúspěchy, a tím pomalu vymizí radost z pohybu jako takového a může dojít až k vyhoření, kdy dítě přestane bavit veškerý sport.

### 8.1 Bruslařské vybavení

Jako první krok před zahájením výuky bruslení u dítěte, je potřeba sehnat kvalitní vybavení. Tím je myšleno teplé oblečení, ochranné prvky a brusle. Výběr se vždy liší dle záměru.

### 8.1.1 Oblečení

Pro děti předškolního věku, kteří se na bruslích teprve učí je doporučeno dítěti obléknout více tenkých vrstev termoprádla a nepromokavé kalhoty či oteplovačky. Nepromokavé oblečení je důležité, protože začátečníci velmi často padají a hned by měli mokré oblečení a hrozilo by nastydnutí. Dostatečné oblečení je důležité jako z důvodu udržení tepla, tak hlavně z důvodu úrazové ochrany. Nezbytnou součástí pro začátečníky je také helma. Ideální je helma na lyžování, ale lze použít v krajních případech i helmu na kolo. Je dobré, když děti mají silné rukavice, které zahřejí, ale zároveň i ochrání.

### 8.1.2 Brusle

Největším rozdílem mezi rekreačním a závodním bruslením je výběr bot bruslí a nožů. Na trhu existuje několik ověřených značek, které nabízí různé typy bruslí i nožů. Bota brusle musí pevně držet kotník, patu a nárt, ale prsty mohou být v botě volnější. Nejdůležitějším parametrem je správná velikost bot. Nedoporučuje se mít tlusté ponožky na noze, neboť bruslař tak velmi často přichází o cit v noze. Výběr bruslí je tedy pevně závislý na potřebách a parametrech bruslaře. Krasobruslařské brusle jsou vyrobeny z jednoho kusu odlehčené oceli a zakryto voděodolnou kůží. Celá obuv je vyplstřovaná, aby byla noha zpevněná (Hrázská, 2007).

Pro nejmenší děti se vyrábí tak zvané kluzky, ve kterých si dítě zvyká na pocit ledu, ale nenaučí se v nich základní bruslení. U začátečníků předškolního věku stačí brusle, které se prodávají společně s noži. Liší se brusle na krasobruslení, hokej a rychlobruslení, ale pro začátečníky je dle několika trenérů, se kterými jsem vedla na toto téma rozhovor, vhodné začínat na ledě v hokejových bruslích bez ohledu na pohlaví dítěte. Brusle bez zoubku nutí k odrazu pomocí hrany nikoli pomocí zoubků a zabrání se tak i zakopávání a řadě pádů.

Je rozhodně lepší pořídit si brusle se šněrovacím vázáním, díky kterému můžeme nohu v botě dobře utáhnout. K hlavním chybám patří nedotažení bruslí. Zvláště u dětí předškolního věku pak dochází k tomu, že se dětem propadá v botě kotník na vnitřní stranu. Nevhodné jsou také brusle plastové, které nemají dostatečnou možnost ohybu a nebo nemají vytvarovanou horní okraj brusle, díky kterému dochází k nepřiměřenému tlaku na zadní část nohy. Je také velmi důležité dávat si pozor na jazyk boty, ale byl přes celý nárt a zabránil tak úrazu či nechtěným otlakům.

## 8.2 Trenér / lektor / učitel

Nesmírně důležitý je při výuce bruslení trenér, lektor či učitel (dále jen trenér), který musí sám ovládat všechny prvky základního bruslení. Mezi povinnosti trenéra patří příprava správného metodického postupu, který bude odpovídat věku a schopnostem dětí.

Je velmi důležité, aby byl trenér schopný kvalitní organizace. Čím více dětí, tím větší nutnost dobré organizace, to platí vždy a při všem. V případě bruslení je potřeba organizace mnohem větší, jelikož při slabé organizaci může velmi snadno dojít k bolestivým úrazům a k výrazné časové ztrátě, což by vedlo k nedosažení očekávaných výsledků. Tato schopnost není vrozená, ale trenér jí získává pomocí pečlivých příprav. Pomocí řadě připravených příprav trenér dětem předává teoretické, ale hlavně praktické poznatky a dovednosti (Bartoň, Havránková, 1982).

Trenér má velkou zodpovědnost. Dbá na to, aby nedošlo k ublížení na zdraví u dětí kvůli přetížení a nepřiměřenému tréninku, do toho dává dětem morální hodnoty, aby z dětí vyrostli dobří lidé, kteří mají pozitivní vztah k bruslení.

Správný trenér využívá několik výukových metod. Děti se nejsnadněji učí pomocí nápodoby. Z toho důvodu je podstatné, aby trenér zvládal kvalitně prvky, které vyžaduje po dětech a klidně několikrát jim daný prvek ukázal. Velmi důležitá metoda je opakování. Proto každou hodinu opakujeme prvky, které se již děti naučily. Postupně přidáváme další informace, postupujeme tedy od jednoduchých prvků po složitější. Ke zvládnutí některých prvků nám pomáhají vhodné pomůcky, například hrazdička, mety, kužely a další. Někdy je také potřeba dětem do pohybu napomáhat, aby daný pohyb pochopilo, proto metoda pasivní manipulace (Dvořáková, 2006).

Trenér by měl být orientovaný na individuální potřeby dítěte a mezi dětmi s trenérem by měla fungovat důvěra, kterou pěstujeme mimo jiné i dodržováním slibů. Dále by měl být schopen objevovat předpoklady každého dítěte a posilovat je. Měl by respektovat dítě jako osobnost, která se stále rozvíjí a která již nese následky za svá rozhodnutí.

Musíme brát na vědomí, že výčet většiny pozitivních vlivů má v rukou trenér, který je pro děti vzorem. Bez odborného dohledu může dojít k přetížení a únavě, která vede velmi často k bolestivým úrazům. Pokud trenér/ka či učitel/ka děti dostatečně nepodporuje, dochází ke snižování sebevědomí a pocitu méněcennosti, který vyvolá nechuť k tomuto sportu.

Trenér si však může vyhlédnout děti, které preferuje před ostatními a u těch se naopak projeví sobeckost a neadekvátní sebevědomí.

Trenér je také přirozeným vzorem chování a působí tak na rozvoj sociálních dovedností u dětí. Děti si rozšiřují své podvědomí o dalších možnostech jednání. Učí se rozumět novým výrazům a rozvíjí se tak jejich řečový a komunikační potenciál díky vhodnému příkladu trenéra. Trenér opět může dítě ovlivnit pozitivně, ale i negativně (Průcha, Kořátková, 2013).

Mimo jiné trenér dohlíží na bezpečnost dětí. To znamená, že dává pozor při manipulaci s bruslemi při oblékání, dohlíží na ochranné prvky u dětí jako helma a rukavice, má přehled o všech dětech na ledě a dbá na to, aby žádné dítě neopustilo bez jeho vědomí ledovou plochu.

### 8.3 Metody vedení výuky

Podstatnějším úkolem tréninku předškolních dětí je postupné zvyšování funkčních schopností organismu. Což znamená, že záleží na opakování činností, zvyšování náročnosti, intenzity, délky a vzdálenosti. Vhodnou formou výuky pro předškolní věk je jednotné řízení skupin, což znamená, že všechny děti provádí stejnou činnost. Děti jsou diferenciovány dle výkonnosti, tím můžeme sestavit vhodnou náplň lekce.

*„Z hlediska funkčního rozvoje žáků je nejvhodnější stupňované krátkodobé, intenzivní zatížení žáků s krátkým odpočinkem mezi opakováním činností. Není třeba se bát zadýchání, zapocení či překrvení ve tvářích. Stav, kdy tepová frekvence stoupá v průběhu vyučovací hodiny k maximu, je naopak žádoucí.“* (Bartoň, Havránková, 1982)

Stěžejním cílem pro výuku bruslení je upevňování správných pohybových dovedností a odstraňování chyb a nedostatků. Metodika lekcí vždy záleží na skupině, proto není pevně dáno, jaké prvky se v kolikáté lekci zvládnou. Některé prvky jsou nezávislé na průpravných cvičení, některé však navazují a je dobré návaznost dodržovat. Při nedodržování posloupnosti prvků může dojít ke komplikacím a dítě se bude při výuce zbytečně může mít problémy se zvládnutím dalších prvků. Je také velice důležité jednoopporové prvky provádět na pravou i levou nohu.

Pro seznámení dětí s učební látkou používáme metodu ukázky a výkladu. Ukázku předvádí trenér / lektor / učitel či pohybově nadané dítě. U dětí předškolního věku se jedná především o nápodobu, proto je důležitá kvalita ukázky. Pohyb je třeba ukázat jak v normálním, tak i ve zpomaleném tempu, kdy prvek rozdělíme na části, abychom u dětí navnadili co nejlepší představu o provedení prvku. Ukázku spojujeme s důkladným výkladem,

kde děti seznámíme s názvem prvku, čemu se prvek podobá, co je na tomto pohybu nejdůležitější a čím si můžeme pomoci.

Metody nácviku jsou komplexní a analyticko-syntetické. Metoda komplexní neboli celostní se využívá při nácviku jednoduchých prvků, například jízda na jedné noze. Naopak při analyticko-syntetické metodě se prvek rozkládá na fáze, které se samostatně dle důležitosti nacvičují. Až když si dítě osvojí jednotlivé fáze, probíhá nácvik celého prvku. Takovým prvkem je například překládání (Bartoň, Havránková, 1982).

K výcviku používáme metodu opakování, které je také velmi důležité. Dítě musí daný prvek neustále opakovat, aby předvedlo na ledě koordinovaný, přesný a estetický prvek. U dětí předškolního věku je nejvhodnější upevňovat dovednosti na základě různých her a soutěží, při kterých děti získávají kromě obratnosti i rychlost a vytrvalost. Do těchto soutěží vybíráme pro začátečníky jednoduché úkoly, například slalom (Bartoň, Havránková, 1982).

## 8.4 Průběh výuky

Hodina na ledě se skládá z několika částí. Před každou lekcí je důležité si stanovit cíl, kterého chceme touto hodinou docílit. Není to však stěžejní, protože nedokážeme odhadnout, jak bude samotný trénink probíhat a jak budou daný prvek děti zvládat. První částí hodiny je část úvodní. Tato část představuje pro děti čas na protažení, opakování si pravidel a nástup na led. V průpravné části se s dětmi věnujeme prvkům a pohybům, které se děti naučily v hodině minulé. Dále také děláme s dětmi průpravné cviky pro prvky, které budou následovat v hlavní části hodiny. Jde tedy o přípravu pohybově funkční.

Hlavní část hodiny se zaměřuje na splnění cílů, které jsme si stanovili před začátkem. Náplní hlavní části hodiny může být naučení nového prvku či jiná organizovaná činnost. Do této části zařazujeme různé hry či soutěže. V závěrečné části se již věnujeme konečnému vybruslení a zklidnění organismu. Na konci hodiny s dětmi zhodnotíme, co se naučily, aby děti odcházely s dobrým pocitem a úsměvem na tváři (Bartoň, Havránková, 1982).

### 8.4.1 Výuka bruslení v rámci mateřské školy

Po příchodu na zimní stadion se zavedou děti do příslušné šatny, kde se dbá na klid a pořádek. Vždy je dobré u sebe mít krabičku s první pomocí v případě úrazu. Před vstupem na ledovou plochu je potřeba zkontrolovat u každého dítěte pevně zavázané brusle v kotníku, aby byla noha v chodidle zpevněná a musíme sundat z nože brusle chránič. Také je potřeba zkontrolovat vhodné oblečení a helmy, která pomáhá k ochraně před pádem na hlavu.

Dětem se vysvětlí, jak bude výuka probíhat a jaké platí pravidla. Děti se rozdělí do věkových a výkonnostních skupin. Ze začátku je dobré střídat prvky s větším fyzickým zatížením s volnějším bruslením. Nesmí se zapomínat na pestrost tréninku, aby děti udržely pozornost. Pro učitele je nejvhodnější mít na svolávání dětí píšťalku. Po skončení lekce je třeba bezpečný a rychlý odchod z ledové plochy a odvedení dětí do šatny, kde se děti převléknou, musí se dohlížet na správnou péči o brusle a neustále dbát na bezpečnost dětí.

Školek, které chodí bruslit je opravdu mnoho. Dochází jednou týdně na šedesáti minutovou lekci, kde si trenéři rozdělí děti dle úrovně jejich bruslení.

#### 8.4.2 Výuka bruslení v rámci zájmového kroužku

Děti přivádí rodiče a trenér si je přebírá až připravené u ledové plochy. Po skončení hlídá bezpečný odchod z ledové plochy a předání rodičům. Pražské zimní stadiony nabízí kurzy, kdy hodiny vedou proškolení trenéři a trénink bývá jednou týdně po dobu šedesáti minut.

#### 8.4.3 Výuka bruslení v rámci sportovního klubu

Začátky bruslení se ve sportovním klubu příliš neliší metodikou od pouze zájmového bruslení. Největší rozdíl je v intenzitě tréninků. Pokud dítě přivede rodič s vidinou vrcholového sportovce, pak jsou tréninky každý den klidně několik hodin denně. K hodinám na ledě přibývají tréninky v tělocvičně, kde se trénuje odraz, rovnováha, vytrvalost, dynamika, síla, ale v případě krasobruslení i estetická stránka.

### 8.5 Příprava na suchu

Speciální příprava na suchu může podstatně ovlivnit rychlost zvládnutí základních bruslařských prvků na ledě. Je potřeba, aby dítě před vstupem na ledovou plochu mělo zpevněné kotníky. Tím zabráníme špatnému návyku uvolněných kotníků. Také dětem pomáhá, když mají alespoň 5 minut před začátkem tréninku brusle s chrániči na noze a chodí na suchu. Naučí se tak rovnováze na bruslích.

Vhodných průpravných cviků pro zpevnění kotníků a pro rozvoj rovnováhy je nespočet. Nejlepší je cvičit společně s dětmi, aby měly vzor. Mezi cviky patří například přechod z celých chodidel na špičky a zpět, chůze po špičkách, stoj na jedné a druhé noze, stoj na jedné noze na špičce, chůze po špičkách po čáře a další.

Cvik, který také významně pomáhá je například chůze jako tučňák, což je chůze



se špičkami nohou od sebe, dále pohupování v kolenou a opírání o vnitřní stranu chodidel.

## 8.6 První kontakt dítěte s ledovou plochou

První trénink na ledě je pro dítě velmi náročný a je důležité dopřávat mu adekvátní odpočinek. Před začátkem tréninku na ledě, je dobré se rozhýbat buď v šatně nebo u kluziště, například zakroužit hlavou, trupem, udělat pár dřepů a jiné. Tím se prokrví svalstvo, uvolní klouby a celý organismus se tím připraví na následnou zátěž. Počáteční tréninky provádíme nenásilnou formou a bez přísného režimu, který je nutný při závodním provádění sportu, ale snažíme se hlavně vzbudit zájem (Kaňka, 1964).

Dříve byl na dětech velmi často používán radikální způsob výuky bruslení, který spočíval v tom, že se dítě postavilo do středu kluziště a muselo se samo bez pomoci dostat z kluziště. Výsledkem toho často byly bolestivé pády, které v malých dětech způsobily odpor k bruslení. Také zde bylo riziko získání špatných návyků, které se poté odstraňují velmi těžce (A. Kaňka, 1964).

Každý prvek v posloupnosti od jednodušších po složitější, je důležité dětem důkladně vysvětlit a předvést. Nespoléháme na to, že když dítě odkývá, že rozumí, že tomu tak opravdu je. Trpělivě zadání úkolů opakujeme a raději znovu ukazujeme, aby nedošlo k osvojení chyby. Je velmi důležité děti chválit, když se dítěti něco povede, aby neztratilo chuť se naučit bruslit. Správný trénink bruslení je ten, když dítě odchází z ledu nadšené, že zvládlo nový prvek.

Dětem musíme předem říct, že ze začátku každý padá, ale že nic neděje, když se to stane. Je důležité dítě zabavit pedagogicky a psychologicky vhodným způsobem strachu z pádu. První pádům se společně zasmějeme, pomůžeme mu vstát a povzbudíme ho k dalšímu nácviku (Kaňka, 1964).

Je vhodné dítě naučit, jak se v případě pádu zvednout bez opory. První krok pro zvednutí je přejít vzporu klečmo, následně klek na jednom kolenu, oběma dlaněmi se opřeme o druhé koleno a pomocí tlaku na koleno a postupným propínáním nohy se zvedneme. Pokud dítě stojí bezchybně v základním postoji, začínáme s dalšími pohyby. Pro zpestření výuky trénujeme dovednosti různými aktivitami a hrami.

## 8.7 Hry na ledě

Když si dítě hraje, dělá pohyby, kterého ho zdokonalují ve fyzické zdatnosti, protože překonává zábrany. Hra není pro dítě jen zábavou, ale při hře zaujatě poznává okolní svět ve formě dětem přístupné a zajímavé. Náplň her vždy závisí na věku, počtu dětí, prostoru a pomůckách. Všechny hry však jsou citově obohacující, protože dodávají dětem radost a uspokojivý pocit. Probouzející city hrou jsou vyvolány aktivitou, příběhem hry, svalovým a nervovým napětím sil, aby dítě dosáhlo vytouženého cíle. Přestože pohybové hry u dětí souvisí převážně s rozvojem dětí po tělesné stránce, mají pozitivní vliv na mravní a rozumový vývoj. Dalším důležitým faktorem dodržování pravidel, které tvoří další výchovnou složku her. Pravidla prolínají obsah i průběh hry, aktivizují a usměrňují myšlení dítěte, vedou je k tomu, aby dokázalo své pohyby ovládat i krotit a jsou motivováni k překonání překážky (Manujlenko, 1956).

Hry jsou nesmírně důležité zejména pro děti na počátku bruslařského výcviku. Zařazují se kvůli udržení pozornosti, oddálení únavy, prohlubování zájmu dětí a zlepšení nálady. Jsou vhodným prostředkem k rozvoji pohybových dovedností, bruslařské ohebnosti a rychlosti (Hrázská, 2006).

Je nezbytné dbát na dodržování bezpečnostních pravidel kvůli úrazům. Děti musí být vhodně oblečené a mít ochranné prvky jako je helma. Před začátkem hry je dobré, když se společně motivují k disciplíně tím, že si řeknou pravidla při výuce bruslení, abychom se vyhnuli riziku úrazů.

Učitel musí mít aktivitu důkladně naplánovanou a musí striktně dodržovat pravidla, a to z důvodu bezpečnost a z toho důvodu, že děti jsou velmi citlivé na křivdu, které se jim stane při hře, když někdo jiný nedodržuje pravidla. Pokud někdo pravidla nedodržuje, hra by se měla okamžitě zastavit a na vzniklý problém poukázat.

Hra musí být adekvátní k věku a schopnostem dětského kolektivu. Aby hra splnila svůj záměr, měly by se zapojit všechny děti, a to nejlépe bez vypadávání. Pohybové hry jsou vhodné pro děti, které již mají zvládnuté základní pohyby na ledové ploše, například jízdu vpřed a brzdu.

## 9 Prvky základní bruslařské výuky

Každý prvek dětem nejdříve ukážeme a až poté vysvětlíme. Aby děti získaly představu o daném pohybu. Nejlepší způsob nácviku a opakování dovedností je pomocí her a soutěží.

### 9.1 Základní postoj

Brusle jsou v rovnoběžném postavení na šířku kyčlí, kolena mírně pokrčená a snažíme se stát s váhou těla na středu brusle. Ruce držíme upažené poníž s dlaněmi směrem k ledové ploše zhruba ve výšce pasu. Pánev je podsazená a osa těla je mírně v předklonu, což napomáhá k snadnějšímu udržení rovnováhy a předejdeme tak bolestivým pádům vzad. Hlavu držíme vzpřímeně a díváme se vpřed (Bartoň, Havránková, 1982).

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- základní postoj zkusíme nejdříve na suchu, poté na ledě u mantinelu

#### **Časté chyby:**

vtáčení či vytáčení kotníků, hlava skloněná dolů, natažená kolena, váha těla na přední či zadní části brusle, ztuhlé tělo - zvednutá ramena, držení paží v nestejně výši

### 9.2 Postoj v pokrčení

Po zvládnutí základního postoje u mantinelu kolena pokrčíme tak, aby byly před špičkou boty a pro lepší rovnováhu mírně předkloníme trup a ruce předpažíme. Dáváme pozor na skloněnou hlavu, nedostatečně pokrčená kolena, nohy a kolena držíme stále na šířku kyčlí.

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- dřep zkusíme nejdříve na suchu, poté na ledě u mantinelu

#### **Časté chyby:**

hlava skloněná dolů, kolena a nohy u sebe, vtáčení či vytáčení kotníků, ohnutá záda, zvednutá ramena, ruce v upažení

### 9.3 Chůze po ledě

Prvním pohybem po zvládnutí základního postoje na ledě je chůze. Jedná se o běžnou chůzi, kterou dítě ovládá mimo ledovou plochu. Poté již zkouší chůzi na ledě samo. Možné využít jako výpomoc hrazdičku. Při procvičování dbáme na správné postavení nohou, podsazenou pánev a mírný předklon. Motivujeme děti k tomu, aby při chůzi na ledě mírně zvedaly kolena (Hrázská, 2006).

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- k chůzi na ledě používáme přirovnání k chůzi medvěda, který se kolébá z nohy na nohu ( dětem jsou velmi blízká přirovnání vlastních pohybů ke zvířatům )
- pokud děti zvládají již pohyb na ledě, zařadíme do výuky hry - honičky, Rybičky, ...

#### **Časté chyby:**

vtáčení či vytáčení kotníků, hlava skloněná dolů, toporně propnuté nohy v kolenou, předklon těla, vysazení pánve

### 9.4 Skluz vpřed

Děti se rozjedou, jak nejrychleji to dokážou, dají brusle do základního postavení, tedy v rovnoběžném postavení na šířku kyčlí a sklouznou se. Dbáme na mírně pokrčená kolena a odraz pomocí vnitřních hran. Naučené dovednosti aplikujeme opět do her či soutěží.

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- soutěž, kdo dojede nejdál ve skluzu

#### **Časté chyby:**

vtáčení či vytáčení kotníků, hlava skloněná dolů, toporně propnuté nohy v kolenou, předklon těla, vysazení pánve

### 9.5 Jízda v dřepu - Vozíček

Vozíček je postaven na stejném principu jako skluz vpřed. Liší se pouze tím, že po rozjetí se posadíme do dvouoporového dřepu. Ruce máme předpažené, díváme se před sebe, záda narovnané a kolena tlačíme ke špičkám brusle (Kaňka, 1964).

### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- udělat dětem dráhu, kdy musí podjet ve vozíčku hrazdičky

### **Časté chyby:**

pánev příliš vysoko, ohnutá záda, skloněná hlava, vtáčení či vytáčení kotníků, váha těla na zadní části brusle

## **9.6 Odraz jednou nohou - Koloběžka**

Koloběžka je průpravným cvikem před jízdou vpřed stromečkem, který je jednooporový, tzn. že dítě střídá jednu a druhou nohu. Postavíme se do základního postoje, jedna noha je stojná a druhou se opakovaně odrážíme od vnitřní hrany jako když jedeme na koloběžce. Vyměníme nohy, z nohy odrazové na nohu stojnou. Opět hlídáme a opravujeme chyby, aby nedošlo ke špatnému návyku, který by se projevoval v dalších prvcích.

### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- střídat nohy po pěti odrazech koloběžky

### **Časté chyby:**

ohnutá záda, skloněná hlava, vtáčení či vytáčení kotníků, váha těla na zadní části brusle, nezpevněné tělo - nechtěné kymáčení při každém odrazu

## **9.7 Jízda vpřed**

Jízda vpřed je základním jednooporovým pohybem na ledové ploše. Rozdílem mezi chůzí na ledě je, že při chůzi kráčíme, ale při jízdě vpřed se kloužeme. Jako první dětem ujasníme, jak vypadá stopa jízdy vpřed. Není to jeden přímočarý pohyb, ale stopa vypadá jako stromeček.

Začínáme opět v základním postoji. Před každým odrazem je potřeba snížit těžiště tím, že jdeme do mírného dřepu. Váhu dáme na odrazovou nohu, špičku nohy vytočíme šikmo stranou, abychom se mohli odrazit z celé vnitřní hrany brusle. Odraz dokončíme propnutím kolene odrazové nohy a přenesením váhy na druhou nohu. Následně se pak odrážíme z nohy jedoucí, která se tak stává nohou odrazovou. Střídavým odrážením z vnitřní hrany a přenášením váhy ze strany na stranu vzniká pohyb. Poté, co se začátečník naučí správný odraz, pracujeme na delším skluzu a dlouhých tempech, při kterých se nechává odrazová noha na okamžik

natažená v zanožení (Šafařík a kol., 1985).

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- tlačení ve dvojicích

#### **Časté chyby:**

odraz ze špičky brusle, toporně propnuté nohy, povolené kotníky, předklon či záklon, skloněná hlava

### **9.8 Volná noha v přednožení pokrčmo - Čáp**

Tento cvik patří k nejdůležitějším cvikům na rovnováhu. Rozjedeme se stromečkem, přeneseme váhu na jednu stojnou nohu a volnou nohu držíme v přednožení pokrčmo. Ze začátku je volná noha u kotníku, poté, co techniku zvládneme, dáme volnou nohu ke koleni. V tomto postavení na jedné noze se snažíme vydržet co nejdéle

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- činnost ve třech- děti se chytí za ruce; prostřední udělá čápa za jízdy vpřed a krajní děti mu dělají oporu
- soutěž, kdo dojede nejdál na jedné noze nebo kdo vydrží nejdéle na jedné noze po pátém odrazu

#### **Časté chyby:**

volné kotníky, volná noha mimo dráhu stojné nohy, nežádoucí zatačení, málo zpevněný trup, nevyvážené držení paží, skloněná hlava

### **9.9 Jízda vpřed v nesouměrných vlnovkách - Buřtíci**

Tento cvik používáme jako průpravu na jízdu vzad. Děti se díky buřtíkům naučí vědomě naklápět brusli na vnitřní hranu, který budou potřebovat k odrazu při jízdě vzad. Jedná se o dvouoporové bruslení vpřed. Je velmi důležité, aby děti již zvládaly pérování v kolenou.

Prvek začínáme špičkami od sebe, pomocí vnitřních hran se odrážíme a jdeme do podřepu mírně rozkročného. Jelikož je tento cvik dvouoporový, těžiště těla máme rovnoměrně na obou nohách. Nohy postupně napínáme až do stoje spojitelného, kolena a špičky tlačíme k sobě a cvik dále stejným způsobem opakujeme. Tento cvik je vhodný na úplné

začátky výcviku, protože není náročný na rovnováhu, a tím je lépe zvladatelný než třeba stromeček. Název vychází z vykreslené stopy na ledě (Hrázská, 2006).

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- objíždění předmětů pomocí buřtíků

#### **Časté chyby:**

malé pérování kolen, nepřitahování špiček zpět k sobě, toporně propnuté nohy, přílišné vtlačování kotníků dovnitř, skloněná hlava

### **9.10 Jízda vpřed v souběžných vlnovkách**

Cvik začínáme v základní postoji na obou dvou nohách, které se budou po celou dobu cviku dotýkat ledové plochy. Ukážeme dětem to nejdůležitější na tomto prvku, a to změnu hran. Snížíme se do mírného podřepu a střídavě se nakláníme a odrážíme vnitřní hranou pravé a levé nohy. Dbáme na postavení nohou, aby se od sebe nerozjely více jak na šířku kyčlí a před každým odrazem hranou pérujeme v kolenou. Ruce jsou v protisměru pohybů nohou. Je vhodné vlnovky trénovat na čáře ledové plochy, aby se děti uvědomovaly, jak velké dělají pohyby vlnovky.

#### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- soutěž, kdo udělá nejvíce obloučků vlnovky
- slalom mezi předměty

#### **Časté chyby:**

malé pérování kolen, rozjíždění nohou, toporně propnuté nohy, skloněná hlava

### **9.11 Zatáčení náklonem na obou nohách vpřed**

Jedná se o nejjednodušší způsob změny směru a pro začátečníky tento prvek vynahrazuje zastavení. Opět je to průpravný cvik, který učí dítě důkladnému přenášení váhy a náklonu do středu oblouku, což bude potřeba umět při přešlapování.

Pokud chceme udělat zatáčku na pravou stranu, provedeme podřep únožný levou nohou, pravou nohu mírně před suneme vpřed a přeneseme na ní těžiště, neboli váhu těla. Pravá noha je tedy na vnější hraně brusle a levá noha je na vnitřní hraně brusle. Ruce jsou při tomto

cviku také velmi nápomocné. Při zatáčky na pravou, otočíme levé rameno a paži dovnitř vznikajícího oblouku, pravé rameno a paže jsou v zapažení (Hrázská, 2006).

### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- děti stojí v zástupu, trenér stojí naproti nim a postupně děti vyjíždí směrem k trenérovi a ten jim ukazuje na jakou stranu mají zatočit
- děti stojí v řadě naproti sobě ve dvojicích a střídavě se objíždí
- děti jsou rozestaveny po obvodu kluziště na libovolnou vzdálenost, čímž budou děti vytvářet různé obloučky; určené dítě slalomem objede všechny děti až se vrátí na své místo a vyjede žák, který stojí za ním

### **Časté chyby:**

nedostatečný náklon do oblouku, váha těla na patách, záklon, toporně propnuté nohy, skloněná hlava

## **9.12 Zastavení jízdy vpřed - Brzda**

Máme tři způsoby, kterými se provádí brzda - zastavení jednooporové pluhem, zastavení dvouoporové pluhem, zastavení dvouoporové smykem a zastavení jednostranným přivrátím.

### **Zastavení jednooporové pluhem:**

Tento způsob je pro děti nejjednodušší. Přeneseme váhu těla na stojnou nohu a špičku volné nohy v točíme ke špičce nohy stojné. Opatrně vnitřní hranou pokládáme volnou nohu na led a postupně na ní přenášíme váhu a tlačíme do kolen, což vede k zastavení. Problémem zde bývá příliš velká vzdálenost nohou, málo vytočená pata nebo nedostatečné zatížení volné brusle.

### **Zastavení dvouoporové pluhem:**

Toto zastavení je velmi podobné zpomalování či zastavování jízdy na lyžích. Při jízdě vpřed v točíme špičky bruslí k sobě, tím oddálíme paty, postupně začínáme snižovat do podřepu a kolena tlačíme k sobě. Dbáme na dostatečné vytočení paty do stran a pokrčení kolen.



### **Zastavení dvouoporové smykem:**

Pohyb dvouoporového zastavení smykem je opět velmi podobný jako v lyžování. Tento způsob brzdy vidíme nejčastěji u hokejistů. Při jízdě vpřed se na okamžik vzpřímíme a rychlým švihovým pohybem uděláme proti rotaci trupu a rukou s pánví. V okamžiku změny os, jdeme do hlubokého podřepu pomocí odlehčených pat. Vnější noha je na vnitřní hraně, vnitřní noha je na hraně vnější. Brzda skončí v kolmé pozici vůči směru jízdy.

### **Zastavení jednostranným přivratem:**

Toto zastavení opět patří k těm jednoduššímu způsobu. Váhu přeneseme na stojnou nohu, volnou nohu přiložíme zezadu kolmo na patu stojné nohy, postupně pokládáme na led a přenášíme váhu. Brusle skončí v pozici obráceného písmene T (Šafařík, 1963).

### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- dráha a u každé mety musí děti zastavit
- hra Auta - děti jezdí libovolným způsobem, když trenér zvedne ruku, tak se děti zastaví

### **Časté chyby:**

toporné propnuté kolena, prudké přikládání brzdící hrany na led, nedostatečně zatlačení na brzdící hranu, skloněná hlava, váha na zadní části brusle

## **9.13 Jízda vzad**

První způsob, který je vhodný trénovat se začátečníky, je jízda vzad pomocí buřtíků. To znamená, že opět stojíme v základním postoji, nohy nezvedneme z ledové plochy a těžiště těla je rovnoměrně rozmístěna. Paty vytočíme od sebe, pokrčíme kolena do podřepu a přejdeme na vnitřní hrany brusle. Kolena se snažíme přiblížit k sobě a hlídáme si, abychom neměli vystrčenou pánev vzad. Následně uděláme půl oblouček a snažíme se dostat paty zpátky k sobě, a k tomu si pomůžeme vytažením z kolen. Pohyb stále opakujeme.

Další způsob, již pro ty, kteří zvládnou buřtíky vzad, je pohyb způsobený střídavým odrazem z pravé a levé nohy. Jsme v základním postavení v mírném podřepu a nohy jsou od sebe na šířku kyčlí. Odraz je vždy z vnitřní hrany brusle a nohu, kterou se odrážíme, se snažíme propnout v koleni. Po odrazu dáme váhu těla na stojnou nohu a volnou nohu vždy po odrazu přitahujeme zpátky ke stojné noze. Nesmíme zapomenout děti upozornit na to, že se musí jednou za čas podívat za sebe, kam jedou, aby nedošlo ke srážkám a zbytečným

pádům (Hrázská, 2006).

### **Činnost vhodná pro nácvik:**

- jízdu vzad trénujeme ve dvojicích - ten, kdo jede pozadu, se nechá v mírném podřepu tlačit vzad; dítě, které jede vpřed si trénuje odraz z vnitřní hrany a dítě jedoucí vzad si zvyká na jízdu vzad

### **Časté chyby:**

váha těla na špičkách brusle, nedostatečné přenášení váhy, toporně propnuté nohy, váha těla na přední části brusle

## **9.14 Překládání vpřed**

Výuku překládání se rozděluje do tří fází. V první fázi učíme děti jízdu po kruhu přešlapováním, v druhé fázi se děti naučí překřížit nohu přes nohu a až v třetí fázi se dostáváme k překládání. Rozdíl mezi přešlapováním a překládáním je ten, že v přešlapování se nekříží nohy, proto je to pro děti lépe zvladatelné.

### **Přešlapování:**

Jedná se o průpravný prvek pro překládání. Pro děti máme pevně vytyčený kruh, okolo kterého budou jezdit. Rozmístíme se okolo kruhu všichni čelem ke směru jízdy. Při jízdě vlevo máme pravou ruku v předpažení, levou ruku v zapažení a trup je otočený směrem do středu kruhu. Přeneseme váhu na levou nohu, která je na vnější hraně brusle. Stále dohlížíme na mírný podřep. Pravou nohou uděláme pomocí vnitřní hrany odraz, nohu protáhneme do mírného zanožení a poté zpět přinožíme. Stále držíme váhu těla na levé noze. Můžeme to přirovnat ke koloběžce, kterou již máme s dětmi zvládnutou. Důležité je střídat směr jízdy.

### **Křížení:**

Tento prvek lze trénovat více způsoby. Prvním je dát pokyn k jízdě vpřed, poté mít obě nohy na ledové ploše a jednu překřížit. Tím si děti uvědomí, že je možné, aby jely a měly u toho nohy překřížené. Dalším způsobem je křížení pomocí buřtíků. Místo toho, abychom špičky bruslí vraceli ke špičkám, tak špičky brusle překřížíme (Hrázská, 2006).

### **Vhodné činnosti pro nácvik:**

- honička po kruhu

### **Časté chyby:**

nedostatečně pokrčené nohy v kolenou, skloněná hlava, neudržení vnější hrany stojné nohy, vychýlení osy těla, špatně natočený trup, odraz se zoubků brusle, předklon trupu,

## **9.15 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad**

Jedeme v mírném podřepu na obou dvou bruslích, které máme od sebe na šířku kyčlí. Před plánovaným obratem se mírně vytáhneme z kolen (ale ne do úplného natažení nohou) a provedeme obrat, který děláme mezi střední a přední částí brusle. Pozor na jízdu na zoubkách. Obrat se nám podaří tím, že mírně odlehčíme zadní část bruslí a uděláme rychlý protipohyb trupu a paží. Po otočení se opět vrátíme do mírného podřepu. Trénujeme ihned na druhou stranu (Hrázská, 2006).

### **Činnosti vhodné pro nácvik:**

- dráha - a u každé mety se děti otočí obratem z jízdy vpřed do jízdy vzad

### **Časté chyby:**

nedostatečné odlehčení brusle, malý protipohyb rukou a trupu, toporně propnuté nohy

## **9.16 Jízda vpřed ve váze**

Nejprve se musíme jízdou vpřed rozjet, abychom získali rychlost. Postavíme se na levou nohu, pravou zanožíme do výšky, trup nakloníme do vodorovné polohy a ruce jsou při jízdě vpřed v upažení. Volná noha je propnutá v kolenou a špička je směrem ven. U stojné nohy máme také propnuté koleno, aby nedošlo k zakopnutí o zoubky. Tak zvanou holubičku provádíme na přímce, vpřed po oblouku dovnitř / ven, vzad po oblouku dovnitř / ven. V případě, že se jede po oblouku po vnější hraně brusle, pak stejná ruka jako stojná noha v předpažení. Jede-li se po vnitřní hraně oblouku, pak je v předpažení ruka levá (Dědič, 1961).

### **Činnosti vhodné pro nácvik:**

- soutěž, kdo dojede nejdál nebo kdo vydrží nejdéle

### **Časté chyby:**

volná noha příliš nízko, nohy ohnuté v koleni, nevytočená špička volné nohy, trup skloněný příliš dolů, hlava skloněná příliš dolů

## 9.17 Pirueta

Při piruetě se otáčíme okolo svislé osy. Nejprve začínáme nácvikem na místě na obou dvou nohách. Záleží na preferenci ruky. Pro praváky platí, že je levá ruka v předpažení a pravá ruka je v upažení. Pravou a poté levou ruku švihem přitáhneme na hrudník a tím se otočíme. Děti tímto způsobem zvládnou udělat maximálně pět otáček (Šafařík, 1963).

### **Činnosti vhodné pro nácvik:**

- dráha a u mety zastavení a pirueta

### **Časté chyby:**

vyosení těla, nepřitažené ruce k trupu, přibrždování pomocí zoubků, předklon nebo záklon

## 10 Praktická část

V praktické části mé bakalářské práce se zaměřuji na výuku základního bruslení u předškolních dětí. Konkrétně na sestavení programu základního bruslení, jeho ověření pro výuku v praxi a otestování úrovně osvojených bruslařských dovedností po absolvování programu. . Dále chci zjistit, jaké jsou trendy ve výuce, jaké se používají při výuce pomůcky, zda trenéři dávají dětem oporové prvky (hrazdičku) a zda využívají hry ve výuce s dětmi, případně jaké.

### 10.1 Cíl

Mým cílem je vytvořit metodický plán včetně sborníku her, který by mohl být dále využíván trenéry bruslařských kurzů a ověřit funkčnost tohoto plánu v praxi.

#### 10.1.1 Dílčí cíle

1. Zjistit pomocí dotazníkového šetření, které prvky v současné době trenéři řadí mezi základní ve výuce bruslení dětí
2. Sestavit plán na základě odborné literatury a dotazníkového šetření trenérů bruslení
3. Vytvořit sborník her vhodné pro nácvik bruslařských dovedností
4. Ověřit vhodnost a funkčnost plánu dětskou skupinu

#### 10.1.2 Úkoly

1. Oslovit trenéry pro dotazníkové šetření
2. Zajistit odbornou literaturu pro vytvoření plánu bruslení
3. Vytvořit plán patnácti lekcí výuky předškolních dětí
4. Vytvořit sborník her, které jsou vhodné pro výuku bruslení
5. Aplikovat metodický plán na skupinu dětí
6. Sestavit test a hodnotící škálu pro závěrečné testování naučených dovedností
7. Otestovat skupinu dětí
8. Vyhodnotit získané výsledky
9. Vyvodit závěry

## 10.2 Metody

Metody pro praktickou část své bakalářské práce jsem využila dotazníkové šetření, rešerši odborné literatury a deskriptivní studii. Otázky mnou vytvořené v dotazníku byly otevřené a s trenéry jsem prováděla osobní interview. Dotazníky jsem zpracovala od pěti trenérů (čtyři ženy a jeden muž), kteří dlouhodobě vedou kurzy bruslení. Na základě výsledků dotazníkového šetření a rešerše odborné literatury jsem sestavila metodický plán bruslení, který jsem následně předložila vybraným trenérům pro schválení a následně ověřila na skupině dětí, které jsem po programu testovala v dosažených dovednostech.

Metodický plán pro děti předškolního věku jsem sestavila z činností, které jsou přiměřené a zajímavé pro předškolní věk. Metodika vede ke správné koordinaci pohybů, správného držení těla, samostatnosti, orientaci v prostoru, sebekontrolé a má upevňovat bezpečnostní zásady a sociální vztahy.

### 10.2.1 Výzkumné otázky

VO1: Existuje dostupná odborná literatura k výuce bruslení?

VO2: Jak využívají trenéři v lekcích hry a jaké nejčastěji zařazují?

VO3: Na jaké úrovni si děti osvojí testované dovednosti po 15 lekcích základní prvky bruslení (jízda vpřed stromečkem, jízda vzad, buťíky vpřed, jízda na jedné noze vpřed, jízda ve vozičku, přešlapování)?

VO4: Vydrží všechny děti po ukončení kurzu v průměru 3 vteřiny v jízdě na jedné noze?

### 10.2.2 Realizace výzkumu

Svůj metodický plán jsem ověřovala testováním na zimním stadioně Bronzová, kde jsem vedla kurz patnácti lekcí probíhající jednou týdně. Ve skupině jsem měla patnáct dětí, ale výsledky jsem ověřovala u třinácti dětí, které měly alespoň 90% docházku. Všechny děti byly začátečníci ve věkovém rozpětí od čtyř do šesti let a všechny děti navštěvovaly mateřskou školu, ale nikdo nechodil bruslit v rámci mateřské školy.

Pro ověření jsem sama sestavila test pro potřeby této práce, jelikož není žádný standardizovaný test bruslařských dovedností. Skupina nebyla testována na začátku lekcí, jelikož děti neměly žádné bruslařské dovednosti. Na konci lekcí jsem testovala vybrané bruslařské dovednosti dle sestaveného testu u dětí předškolního věku.

Děti měly za úkol jízdu vpřed, jízdu vzad a buřtíky, kdy měly ujet vzdálenost 30 metrů podél krátké strany kluziště. V tomto případě měly děti jeden pokus a hodnotila jsem tříbodovou hodnotící škálou (1 - splnil, 2 - splnil s chybou, 3 - nesplnil). Dále měly za úkol jízdu na jedné noze a vozíček. Děti měly 10 metrů na rozjezd a poté jsem měřila čas, jak dlouho vydrží v daném prvku. Dětem jsem umožnila tři pokusy a počítala jsem ten nejlepší. Posledním testovacím prvkem bylo přešlapování po vyznačeném kruhu a hodnotila jsem opět tříbodovou hodnotící škálou (1 - splnil, 2 - splnil s chybou, 3 - nesplnil) dle provedení.

### 10.3 Dotazníkové šetření s trenéry bruslení

Na dotazníky jsem získala odpovědi od pěti trenérů, kteří se věnují kurzům bruslení. Čtyři z nich (Barbora, Františka, Monika a David) působí na plný úvazek jako trenéři krasobruslení a Jana se věnuje jak krasobruslařům, tak i hokejistům.

#### 10.3.1 Výzkumný soubor dotazníkového šetření

##### **Jana**

Věk: 54 let

Trenérská třída: II. třída, licence B

Specializace: krasobruslení, hokej

Praxe: přes 20 let vede kurzy bruslení

##### **Barbora**

Věk: 51 let

Trenérská třída: I. třída, licence A

Specializace: krasobruslení

Praxe: téměř 30 let připravuje vrcholové krasobruslaře a vede kurzy bruslení

##### **Františka**

Věk: 60 let

Trenérská třída: I. třída, licence A

Specializace: krasobruslení

Praxe: 40 let připravuje vrcholové sportovce

### **Monika**

Věk: 24 let

Trenérská třída: lektor bruslení

Specializace: krasobruslení

Praxe: 6 let působí jako výpomoc a lektor kurzů bruslení

### **David**

Věk: 27 let

Trenérská třída: III.třída, licence C

Specializace: krasobruslení

Praxe: 10 let jako výpomoc a trenér kurzů bruslení

## 10.3.2 Výsledky dotazníkového šetření s trenéry

### **1. Kolik let se věnujete tréninku dětí?**

<b>Trenéři</b>	<b>Roky</b>
Jana	20
Barbora	30
Františka	40
Monika	6
David	10
<b>Průměr</b>	<b>21,2</b>



## 2. Co je na vaší práci nejlepší?

<b>Trenéři</b>	<b>Pozitiva práce</b>
Jana	Vidět za dětmi výsledky
Barbora	Dovést děti z kurzů k pokračování v bruslařské specializaci
Františka	Dovést děti z kurzů k pokračování v bruslařské specializaci
Monika	Největší odměna je, když děti odchází z ledu s úsměvem
David	Mít na ledě děti, kteří se při tréninku dobře baví

## 3. Co je na této práci nejnáročnější?

<b>Trenéři</b>	<b>Co je na této práci nejnáročnější?</b>
Jana	Komunikace s rodiči
Barbora	Příliš ambiciózní rodiče
Františka	Výchova dětí, kdy nerespektují autoritu
Monika	Pokud dítě není na bruslení připravené a rodiče na něj vytváří tlak
David	Mít na jednu osobu více jak 15 dětí

#### 4. Kolik máte dětí ve skupině?

<b>Trenéři</b>	<b>Počet dětí (max)</b>
Jana	18
Barbora	15
Františka	15
Monika	18
David	18
<b>Průměr</b>	<b>16,8</b>

#### 5. Dle jakého kritéria dělíte děti ve skupině?

<b>Trenéři</b>	<b>Dle jakého kritéria dělíte děti na skupiny?</b>
Jana	Dle výkonnosti a věku
Barbora	Dle výkonnosti
Františka	Dle výkonnosti
Monika	Dle výkonnosti a věku
David	Dle výkonnosti a věku

## 6. Jaké používáte pomůcky?

<b>Trenéři</b>	<b>Jaké používáte pomůcky?</b>
Jana	Chráníče, kužely
Barbora	Chráníče, kužely, mety, látky, různé předměty (láhve s pitím)
Františka	Mety, kužely
Monika	Chráníče, kužely
David	Chráníče, kužely

## 7. Využíváte oporové prvky? Pokud ano, jaké?

<b>Trenéři</b>	<b>Využíváte oporové prvky? Pokud ano, jaké?</b>
Jana	Pouze v případě hodně dětí využívám hrazdičku
Barbora	Nevyužívám
Františka	Nevyužívám
Monika	Pouze v případě hodně dětí využívám hrazdičku
David	Pouze v případě hodně dětí využívám hrazdičku

**8. Kolik bylo nejmladšímu dítěti, které jste kdy učil/a bruslit?**

<b>Trenéři</b>	<b>Věk nejmladšího dítěte</b>
Jana	3
Barbora	3,5
Františka	3
Monika	4
David	4
<b>Průměr</b>	<b>3,5</b>

**9. Jaký je průměrný věk dětí, kteří začínají s bruslením?**

<b>Trenéři</b>	<b>Průměrný věk</b>
Jana	5
Barbora	4
Františka	4
Monika	5
David	5
<b>Průměr</b>	<b>4,6</b>

**10. Hrajete s dětmi hry? Pokud ano, kolik a jaké?**

<b>Trenéři</b>	<b>Hrajete s dětmi hry? Pokud ano, kolik a jaké?</b>
Jana	Na závěr většinou rybičky nebo cukr káva
Barbora	Na závěr většinou rybičky, cukr káva nebo mrazík
Františka	Pokud vidím na dětech únavu, zařadím hru - rybičky, cukr káva
Monika	Na závěr většinou rybičky, cukr káva nebo mrazík
David	Na závěr většinou rybičky, cukr káva nebo mrazík

**11. Kolik lekcí mají u Vás kurzy bruslení?**

<b>Trenéři</b>	<b>Počet lekcí</b>
Jana	15
Barbora	10
Františka	10
Monika	15
David	15

## 12. Jaké jsou dle Vašeho názoru základní prvky bruslení?

<b>Trenéři</b>	<b>Prvky základního bruslení</b>
Jana	stromeček, vozíček, buřtíky, jízda na jedné noze, brzda
Barbora	stromeček, vozíček, buřtíky, jízda na jedné noze, brzda, přešlapování
Františka	stromeček, buřtíky, jízda na jedné noze, brzda, přešlapování, oblouk
Monika	stromeček, vozíček, buřtíky, brzda, přešlapování
David	stromeček, buřtíky, jízda na jedné noze, brzda, přešlapování, oblouk

## 13. Kolik dětí průměrně pokračuje s bruslením po ukončení kurzů?

<b>Trenéři</b>	<b>Kolik dětí pokračuje?</b>
Jana	Z 18 dětí pokračuje 8 dětí do dalšího kurzu a 3 do specializací
Barbora	Z 15 dětí pokračuje 6 dětí do dalšího kurzu a 2 do specializací
Františka	Z 15 dětí pokračuje 6 dětí do dalšího kurzu a 4 do specializací
Monika	Z 18 dětí pokračuje 9 dětí do dalšího kurzu a 3 do specializací
David	Z 18 dětí pokračuje 8 dětí do dalšího kurzu a 3 do specializací
	V průměru 3 děti pokračují po kurzu specializovaným výcvikem

### 10.3.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření

První otázka dotazníkového šetření se týkala toho, kolik let se již věnují výuce bruslení. V průměru se těchto pět trenérů věnuje 21,2 let výuce dětí, což považuji za velmi zkušené trenéry. Za pozitiva této práce považují viditelné pokroky dětí, úsměv dětí a to, když děti pokračují v bruslení dále. Zároveň se trenéři ve většině shodují v tom, že nejnáročnější na tomto povolání je práce s rodiči. V průměru má na ledě každý trenér šestnáct dětí na osobu a děti jsou rozděleny dle výkonnostního a věkového kritéria. Trenéři při výuce používají nejčastěji pomůcky typu chrániče na brusle, kužely, mety a pouze v nutných případech postaví dítě k hrazdičce, ale všichni se shodují, že je lepší se hrazdičce vyhnout z toho důvodu, že dítě si zvykne na špatně rozpoloženou váhu.

Věk nejmladšího dítěte, kterého učili bruslit, je 3,5 roku a průměrný věk dětí v kurzu je 4,6 let. Trenéři hrají s dětmi hry pouze na konci nebo když vidí na dětech únavu. Hry uvedli všichni stejné - rybičky, mrazík, cukr káva. Tři z trenérů vedou kurzy o 15 lekcí a dva trenéři o 10 lekcích. Mezi prvky základního bruslení řadí stromeček, vozíček, buřtíky, jízdu na jedné noze, brzdu a přešlapování. Mou poslední otázkou bylo kolik dětí pokračuje po ukončení jednoho kurzu a dozvěděla jsem se, že v průměru pokračuje polovina dětí na další kurz a ve specializaci v průměru pokračují 3 děti u kurzu.

## 10.4 Metodický plán výuky bruslení

Metodický plán výuky bruslení jsem sestavila na základě vlastních zkušeností, rešerše odborné literatury, kdy jsem čerpala z Dědič: Metodika Krasobruslení (1961), Kostka: Lední hokej (1986), Šafařík: Teorie a metodika bruslení (1963), Bartoň, Havránková: Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. (1982)

rozhovorů s trenéry, kdy jsem se dozvěděla o využívání pomůcek, oporových prvků a o základních prvcích bruslení pro děti předškolního věku. Na základě rešerše odborné literatury, kdy jsem čerpala z Dědič: Metodika Krasobruslení (1961), Kostka: Lední hokej (1986), Šafařík: Teorie a metodika bruslení (1963), Bartoň, Havránková: Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. (1982).

Navržený plán je sestaven na věkovou skupinu v rozmezí pěti až šesti let. Veškeré aktivity jsou přizpůsobeny pro začátečníky. Detailní popis prvků jsem popsala v kapitole 9. a pravidla her uvedených v programu lekcí jsou uvedeny v příloze této práce. Dbala jsem na sestavení plánu po sobě jdoucích prvků dle obtížnosti, proto je dobré metodiku přesně dodržovat. Každý nácvik a procvičování provádíme na obě dvě strany. Plán byl takto sestaven a v této podobě byl realizován se skupinou předškolních dětí.



## 1. Lekce

<b>Cíl:</b> seznámení s ledovou plochou, kontrola správného obutí, základní postoj, zvedání z ledu, zvedání předmětů z ledové plochy			
Část	Čas	Obsah	Hry, konkrétní aktivity (poznámky)
Úvodní	10 min	Kontrola vhodného vybavení dětí	pevné zavázání bruslí
		Chůze v bruslích na suchu	s chrániči na bruslích
		Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Základní postoj na suchu	
Průpravná	10 min	Nácvik základního postoje na ledě u mantinelu	
		Vysvětlení bezpečnosti pádů a ukázka zvedání	držení hlavy a postavení rukou při pádu
Hlavní	20 min	Chůze na ledě	hra na zvířátka (chodíme jako medvědi, čápi)
		Nácvik pádu a zvedání	hra Bomba
		Nácvik podřepu	hra Ohňostroj - nácvik zvedání věcí z ledu
		U mantinelu nácvik postavení na jedné noze	
Hry	15 min	Kolo, kolo mlýnský	nácvik pádu a zvedání
		Molekuly	
Závěr	5 min	Přejet 2x krátkou stranu	libovolným způsobem

## 2. Lekce

<b>Cíl:</b> skluz, vozíček, přenášení váhy			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	10 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Základní postoj na suchu	
		Opakování, co si pamatujeme z minulé hodiny	hra Kuba řekl
Průpravná	10 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze
Hlavní	20 min	Skluz při dvouoporové jízdě vpřed	
		Koloběžka	
		Jízda na jedné noze	
		Vozíček při jízdě vpřed	
Hry	15 min	Rybičky, rybičky, rybáři jedou	vystřídáme všechny děti jako rybáře
		Místo si vymění	
Závěr	5 min	Přejet 2x krátkou stranu	libovolným způsobem

### 3. Lekce

<b>Cíl:</b> příprava na buřtíky a vlnovky, jízda na jedné noze			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	10 min	Protažení na suchu – dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Základní postoj na suchu	
		Rozehřátí	hra Živly
Průpravná	15 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, voziček
Hlavní	15 min	Přenášení váhy v dvouoporovém postavení u mantinelu	
		Přenášení váhy v dvouoporovém postavení při jízdě vpřed	vytahování za pravou a levou rukou střídavě
		Buřtíky	dráha s předměty na objíždění pomocí buřtíků
Hry	15 min	Mrazík	jedno dítě mrazík, jedno či dvě sluníčka
		Podjížděná	procvičování skluzu
Závěr	5 min	Přejet 2x krátkou stranu	libovolným způsobem

#### 4. Lekce

<b>Cíl:</b> jízda na jedné noze, nácvik jízdy vpřed pomocí stromečku, nácvik brzdy			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Dřepovací
Průpravná	20 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky
Hlavní	15 min	Jízda vpřed pomocí stromečku	špičky vytočené
		Jednooporová brzda vpřed pluhem u mantinelu	hrabání sněhu
		Jednooporová brzda vpřed pluhem	stanovené mety, u kterých děti zastaví
Hry	15 min	Cukr káva	procvičování brzdy
		Na kočku a myš	procvičování rychlé reakce
Závěr	5 min	Přejet 4x krátkou stranu	libovolným způsobem

## 5. Lekce

<b>Cíl: zatáčení náklonem</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Základní postoj na suchu	hra Honička ve dvojicích
Průpravná	20 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda
Hlavní	15 min	Zatáčení náklonem	ruce dáme na koleno strany kam se nakláníme
		Nácvik úhybných manévřů	děti vyjedou naproti v jedné řadě a ukazujeme směr, kam mají uhnout
Hry	15 min	Přenášená	procvičování podřepu
		Na kukačku	procvičování rychlé reakce
Závěr	5 min	Přejet 4x krátkou stranu	libovolným způsobem

## 6. Lekce

<b>Cíl:</b> nácvik jízdy vzad ve dvojicích, nácvik buřtíků vzad ve dvojicích			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Baba
Průpravná	20 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem
Hlavní	15 min	Jízda vzad ve dvojicích	dítě jedoucí vpřed tlačí před sebou dítě jedoucí vzad pozor na jízdu na zoubkách
		Buřtíky vzad ve dvojicích	
Hry	15 min	Stěhovaná	procvičování jízdy vpřed
		Na zloděje a policisty	procvičování rychlé reakce
Závěr	5 min	Přejet 4x krátkou stranu	libovolným způsobem

## 7. Lekce

<b>Cíl:</b> nácvik jízdy vzad samostatně, nácvik buřtíků vzad samostatně, nácvik půlbuřtíků, nácvik dvouoporové brzdy vpřed			
Část	Čas	Obsah	Hry, konkrétní aktivity (poznámky)
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Živly
Průpravná	20 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, voziček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad ve dvojicích
Hlavní	15 min	Buřtíky vzad samostatně	
		Jízda vzad samostatně	
		Dvouoporová brzda vpřed pluhem	obdobné brždění jako na lyžích
Hry	15 min	Lokomotiva	procvičování jízdy vpřed
Závěr	5 min	Přejet 4x krátkou stranu	libovolným způsobem

## 8. Lekce

<b>Cíl: přešlapování po kruhu</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Kuba řekl
Průpravná	25 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda
Hlavní	15 min	Přešlapování jízdou vpřed po kroužku	stanovený kroužek
Hry	10 min	Had	procvičování přenášení váhy a jízdy vpřed
Závěr	5 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem



## 9. Lekce

<b>Cíl: překřížení nohou při jízdě vpřed</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Na ještěrky
Průpravná	25 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, voziček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování
Hlavní	15 min	Překřížení nohou u mantinelu	dítě se přidržuje mantinelu
		Překřížení nohou při jízdě v před	nácvik ve trojicích, krajní děti podporují prostřední dítě, poté se vystřídají
Soutěž	10 min	Překážková dráha	slalom, podjíždění, jízda vzad, buřtíky
Závěr	5 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

## 10. Lekce

<b>Cíl: překládání v kroužku</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Chyt' si svého kamaráda
Průpravná	30 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed
Hlavní	10 min	Překládání po kruhu	dodržovat správné natočení těla
Hra	10 min	Zajímaná	
Závěr	5 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

## 11. Lekce

<b>Cíl:</b> výskok na místě, výskok při jízdě vpřed			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Mrazík
Průpravná	30 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed, překládání
Hlavní	10 min	Dvouoporový výskok u mantinelu	důležitá práce rukou a kolen
		Dvouoporový výskok při jízdě vpřed	
Hra	10 min	Přetahovaná	procvičování skluzu
Závěr	5 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

## 12. Lekce

<b>Cíl:</b> obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Na kočku a myš
Průpravná	32 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed, překládání, výskok
Hlavní	10 min	Nácvik obratu jízdy vpřed do jízdy vzad	při jízdě vpřed na tlesknutí otočení do jízdy vzad
Hra	10 min	Auta s plněním úkolů	procvičování dovedností a rychlé reakce
Závěr	3 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

### 13. Lekce

<b>Cíl: vlnovka</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Honička v kruhu
Průpravná	32 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed, překládání, výskok, obrat
Hlavní	10 min	Nácvik vlnovky	pomáháme si protipohybem nohou a trupu
Hra	10 min	Stěhovaná	procvičování jízdy vpřed a rychlé reakce
Závěr	3 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

## 14. Lekce

<b>Cíl: jízda vpřed ve váze</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Honička v kruhu
Průpravná	32 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, voziček, přenášení váhy, buřtíky, stromeček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed, překládání, výskok, obrat, vlnovka
Hlavní	10 min	Nácvik jízdy vpřed ve váze	noha v zanožení
Hra	10 min	Překážková dráha	procvičování dovedností
Závěr	3 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem

## 15. Lekce

<b>Cíl: nácvik piruety</b>			
<b>Část</b>	<b>Čas</b>	<b>Obsah</b>	<b>Hry, konkrétní aktivity (poznámky)</b>
Úvodní	5 min	Protažení na suchu - dřepy, švihy, úklony, předklony	
		Rozehřátí	hra Honička v kruhu
Průpravná	32 min	Procvičování dovedností z předchozí lekce	chůze na ledě, zvedání, podřepu, postavení na jedné noze, skluz, koloběžka, jízda na jedné noze, vozíček, přenášení váhy, buřtíky, stromček, jednooporová brzda, zatáčení náklonem, jízda a buřtíky vzad, dvouoporová brzda, přešlapování, křížení nohou při jízdě vpřed, překládání, výskok, obrat, vlnovka, jízda ve váze
Hlavní	10 min	Nácvik piruety	důležitá práce paží
Hra	10 min	Hra dle výběru dětí	
Závěr	3 min	Objet 2x kluziště	libovolným způsobem
		Rozloučení s dětmi	případná možnost pokračování v bruslení

## 10.5 Testování bruslařských dovedností

### 10.5.1 Výzkumný soubor

Skupina se skládala z patnácti dětí, které byly naprostý začátečníci a všechny děti stály poprvé na ledě, proto jsem nedělala počáteční testování. Závěrečné testování plnilo čtrnáct dětí, jelikož jedno dítě nemělo docházku alespoň 90%.

Děti měly za úkol provést jízdu vpřed, jízdu vzad a buřtíky, kdy měly daným způsobem ujet vzdálenost 30 metrů podél krátké strany kluziště. V tomto případě měly děti jeden pokus a hodnotila jsem tříbodovou hodnotící škálou (1 - splnil, 2 - splnil s chybou, 3 - nesplnil). Dále měly za úkol jízdu na jedné noze a vozíček. U těchto testů měly děti 10 metrů na rozjezd a poté jsem měřila čas, jak dlouho vydrží v daném prvku. Dětem jsem umožnila tři pokusy a počítala jsem ten nejlepší. Posledním testovacím prvkem bylo přešlapování po vyznačeném kruhu a hodnotila jsem opět tříbodovou hodnotící škálou (1 - splnil, 2 - splnil s chybou, 3 - nesplnil) dle provedení.



## 10.5.2 Výsledky testování

(1 - splnil; 2 - splnil s chybou; 3 - nesplnil)

Jméno	Jízda vpřed	Jízda vzad	Buřtíky	Jízda na jedné noze	Vozíček	Přešlapování
Sofie	1	2	1	3,4	6,3	1
Kateřina	2	3	2	1,2	4,2	2
Laura	1	1	1	4,3	8,7	1
Evelin	2	2	1	2,6	4,5	1
Karolína	1	2	2	2,6	5,3	1
Ema	1	2	3	1,6	4,3	1
Michaela	1	3	2	1,4	4,7	1
Oliver	1	2	1	4,5	8,8	1
Lukáš	1	2	1	3,6	8,4	1
Tomáš	2	3	2	2,8	5,9	1
Filip	1	2	2	3,1	6,2	2
Boleslav	1	2	1	4,7	7,5	1
Dominik	1	2	2	4,2	8,3	1
Jan	2	3	2	2,2	4,2	2
<b>Průměr</b>	<b>1,28</b>	<b>2,21</b>	<b>1,65</b>	<b>3,02 sek</b>	<b>6,2 sek</b>	<b>1,21</b>

Z výsledků testování bruslařských dovedností mi vyšlo, že přešlapování splnilo bez chyby jedenáct dětí a tři děti prvek splnily s chybou. V průměru děti u přešlapování dosáhly hodnoty 1,21. Jízdu vpřed splnily všechny děti, deset dětí bez chyby a čtyři děti s chybou. V tomto prvku byl průměr 1,28.

Buřtíky šest dětí tento splnilo bez chyby, sedm dětí prvek splnilo s chybou a jedno dítě prvek nesplnilo. V průměru vyšla hodnota 1,65. Jízdu vzad splnilo pouze jedno dítě, devět dětí prvek splnilo s chybou a čtyři děti prvek nesplnily. Tento prvek splnili v průměru na 2,21. V jízdě na jedné noze děti vydržely v průměru 3,02 sekundy a v jízdě vpřed ve vozičku v průměru 6,2 sekundy.

## 10.6 Shrnutí výsledků

V dotazníkovém šetření jsem zjistila, že vybraný vzorek trenérů se věnuje výuce dětí 21,2 let. Trenéři se vyjádřili, že největší odměnou za tuto práci jsou viditelné pokroky a nadšení dětí. Všichni trenéři se shodli na tom, že nejnáročnějším na tomto povolání je práce s rodiči. Dále jsem se z dotazníkového šetření dozvěděla, že trenéři mají ve skupině v průměru šestnáct dětí, které jsou rozděleny dle výkonnostního a věkového kritéria. Mezi pomůcky, které trenéři využívají jsou chrániče na brusle, kužely, mety a šátky. Nikdo z trenérů nebyl pro oporový prvek (hrazdičku) z důvodu návyku na nevhodné umístění těžiště těla.

Nejmladší dítě, které učili trenéři bruslit bylo v průměru 3,5 roku a celkově průměrný věk dětí v kurzu pro začátečníky je 4,6 roku. Trenéři hrají s dětmi hry vždy na konci nebo v případě velké únavy. Hry využívají tři, které se stále opakují - Rybičky, Mrazík a Cukr káva. Trenéři nepůsobí všichni na jednom zimním stadionu, proto jsem se ptala, kolik lekcí obsahuje kurz bruslení a tři trenéři odpověděli 15 lekcí a dva odpověděli, že 10 lekcí.

Mezi základní prvky trenéři zařadili stromeček, voziček, buřtíky, jízdu na jedné noze, brzdu a přešlapování. Také jsem se díky dotazníkovému šetření dozvěděla, že v průměru polovina dětí pokračuje v dalším kurzu bruslení a do specializace pokračují v průměru 3 děti z kurzu.

Mým dalším výsledkem byl sestavený metodický plán. V metodice jsem dodržela původní rozvržení, hry hodnotím jako vhodně zvolené a přiměřené věku dětí. Zvolený postup výuky byl adekvátní, neboť děti zvládly požadované prvky v předpokládaném sledu.

K ověření funkčnosti a vhodnosti sestaveného programu jsem využila testování bruslařských dovedností čtrnácti dětí. Prvek, který dětem šel nejlépe je přešlapování, zde vyšel průměr 1,21, což znamená, že děti tento prvek spíše splnily bez chyby. Jízda vpřed má v průměru 1,28, takže i jízdu vpřed děti spíše splnily bez chyby. V buřtíkách se hodnota v průměru vyšplhala na 1,65, což znamená, že prvek děti spíše splnily s chybou. Největším problémem byla jízda vzad, kdy vyšla hodnota 2,21, ale přesto děti prvek spíše splnily

s chybou. V jízdě na jedné noze byl průměrný čas 3,02 sekundy a v jízdě vpřed ve vozíčku byl průměrný čas 6,2 sekundy.

## 11 Diskuze

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit metodický plán včetně sborníku her, který by mohl být dále využíván pro výuku bruslení u předškolních dětí a zjistit úroveň dosažených bruslařských dovedností po absolvování sestaveného metodického plánu. Tento cíl jsem splnila a na základě svých zkušeností, rozhovorem se zkušenými trenéry a rešerší odborné literatury jsem vytvořila metodický plán, který jsem následně otestovala na 14 dětech ve věkovém rozmezí od čtyř do šesti let.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit pomocí dotazníkového šetření, které prvky bruslení trenéři v současné době řadí mezi základní ve výuce. Oslovila jsem pět trenérů, čtyři ženy a jednoho muže, kteří aktivně vedou kurzy bruslení a jsou trenéry na plný úvazek. Vedla jsem s nimi osobní interview a všichni trenéři se shodli na prvcích: jízda vpřed (stromeček), buřtíky, brzda, vozíček a jízda na jedné noze.

Na základě tohoto šetření jsem vypracovala metodický plán, který se skládá z prvků: chůze na ledě, skluz, jízda vpřed stromečkem, buřtíky vpřed, jízda na jedné noze, brzda, jízda vzad, vlnovka, oblouky, přešlapování, křížení nohou, obrat, pirueta, jízda ve váze a překládání. Plán je prokládán hrami, které výrazně napomáhají úspěšnosti. Před ověřováním metodického plánu v praxi jsem svůj návrh na lekce předložila trenérům pro schválení.

Z dotazníků s trenéry jsem zjistila, že všichni využívají pouze tři hry u dětí: Mrazík, Rybičky a Cukr káva. Proto jsem trenérům poskytla mnou zpracovaný sborník třiceti her, který považuji za významný přínos mé práce pro budoucí trenéry.

Mým posledním dílčím cílem bylo ověřit vhodnost a funkčnost plánu dětskou skupinou. Vhodnost mého plánu jsem ověřovala jak zúčastněným pozorováním, kdy jsem sledovala reakce dětí na zadání, průběh hodiny, postup dětí, tak i testováním bruslařských dovedností. Vedla jsem se začínajícími dětmi patnáct lekcí na zimním stadioně Bronzová.

Nebylo možné provádět počáteční testování, protože děti neměly žádné bruslařské dovednosti. Závěrečné testování probíhalo v druhé polovině patnácté lekce, kdy děti byly již rozbruslené. Děti jsem hodnotila v prvcích: jízda vpřed, jízda vzad, buřtíky, jízda na jedné noze, vozíček a přešlapování. Všechny prvky kromě jízdy na jedné noze a vozíčku, které jsem měřila na čas, jsem hodnotila tříbodovou hodnotící škálou (1 - splnil; 2 - splnil s chybou; 3 - nesplnil). Z výsledků testování jsem zjistila, že nejlépe dětem šlo přešlapování, což pro mě bylo překvapením, protože jsem čekala, že dětem půjde nejvíce jízda vpřed.

Přešlapování děti zvládly v průměru 1,21, takže všechny děti splnily tento prvek bez výrazných problémů. Jízdu vpřed děti zvládly v průměru 1,28, což považuji také za dobře splněný prvek. Buřtíky vpřed již byly průměrně 1,65. Největším problémem byly propnutá kolena a vracení špiček po dokončení oblouku zpátky k sobě. Jízda vzad vyšla v průměru na 2,21. Jízda vzad je pro děti velmi náročná, proto považuji za úspěch alespoň tuto hodnotu. Dalším úkolem byla jízda ve vozíčku, kdy děti měly 10 metrů na rozjezd a získání rychlosti. Ve vozíčku děti vydržely 6,2 sekundu. V jízdě na jedné noze jsem doufala v lepší výsledky, ale děti vydržely v průměru 3,02 sekundy. Do metodiky bych tedy přidala více soutěží a aktivit, které by podporovaly jízdu na jedné noze.

#### **VO1: Existuje dostupná odborná literatura k výuce bruslení?**

K výuce bruslení existuje několik odborných publikací, ale je jich dle mého názoru málo. Publikace se zabývají popisem prvků, nikoli však návrhem metodických plánů, které jsou dle mého názoru neméně důležité pro výuku předškolních dětí. Mezi odbornou literaturou bych zvýraznila (Hrázská, 2006) *Krasobruslení*, (Dědič, 1961) *Metodika krasobruslení*, (Šafařík, 1963) *Teorie a metodika bruslení a další*.

#### **VO2: Bude mnou sestavený plán pro děti funkční?**

Ano, plán považuji za funkční, děti se naučily novým dovednostem, které jsem ověřila testováním.

#### **VO3: Stačí 15 lekcí pro naučení základních prvků bruslení (jízda vpřed stromečkem, jízda vzad, buřtíky, jízda na jedné noze vpřed, jízda ve vozíku, přešlapování)?**

Patnáct lekcí stačí k osvojení jízdy vpřed stromečkem, jízdě na jedné noze vpřed, jízdě ve vozíčku a přešlapování. Buřtíky si děti částečně také osvojily, ale objevovalo se chybné provedení. Největší problémy působila jízda vzad a bylo by dobré jí ještě několik lekcí procvičovat.

#### **VO4: Vydrží všechny děti po ukončení kurzu v průměru 3 sekundy v jízdě vpřed na jedné noze?**

V závěrečném testování dětí v bruslařských dovednostech se potvrdilo, že děti v průměru vydrží po patnácti lekcích 3,02 sekundy. Před zahájením výuky jsem očekávala lepší výsledky u jízdy vpřed na jedné noze, ale děti nedokázaly zpevnit dostatečně tělo, aby udržely váhu těla nad stojnou nohou.

## 12 Závěr

Závěrem shrnu celou mou bakalářskou práci s názvem Výuka základů bruslení u dětí předškolního věku. V teoretické části přibližuji bruslení jako oblíbený zimní sport, který je pro děti vhodný a prospěšný. Věk pro zahájení výuky bruslení bych doporučila okolo čtyř let dítěte. Bruslení je prospěšné jako jiné sporty jak po fyzické, tak i po psychologické stránce. Napomáhá ke zlepšování tělesné zdatnosti a uspokojuje dítě po stránce emocionální.

V praktické části jsem prováděla:

- dotazníkové šetření s pěti trenéry
- rozdělení dětí do skupin
- sestavila metodický plán základního bruslení
- ověření plánu na skupině dětí.

V dotazníkovém šetření se trenéři téměř na všech otázkách. Při testování děti zvládly většinu prvků z připraveného plánu patnácti lekcí. Největším problémem byla dle očekávání jízda vzad a buřtíky. Naopak nejlépe zvládnutým prvkem, bylo přešlapování a jízda vpřed.

Plán by byl po dalším rozpracování možný k předání budoucím trenérům, kterým by pomohl s plánováním lekcí pro začátečníky. Má práce obsahuje také sborník třiceti her, díky kterým lze obohatit výuku bruslení pro děti předškolního věku.

V práci jsem naplnila hlavní cíl a všechny dílčí cíle. Podařilo se mi také odpovědět na všechny výzkumné otázky. Pevně doufám v přínos mé bakalářské práce do výuky bruslení předškolních dětí.

## 13 Zdroje

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2014. ISBN 978-80-7496-162-5.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001. ISBN 80-7033-313-8.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-7290-005-6.
5. PRŮCHA, Jan, KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.
6. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.
7. MATĚJČEK, Zdeněk. *Hodnota dítěte pro rodinu*. Demografie, 1978.
8. KUČERA, Miroslav. *K některým otázkám zátěže dětí ve sportu*. Praha, VMO ÚV ČSTV 1988.
9. BARTOŇ Bohumil, Havránková, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
10. DĚDIČ, Josef. *Metodika krasobruslení*. 2.přepřac.vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.
11. ŠAFARÍK, Vladimír. *Teorie a metodika bruslení: určeno pro posluchače Institutu tělesné výchovy a sportu Karlovy university v Praze*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.
12. KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. *Lední hokej: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
13. MANUJLENKO, Z. V. *Úloha hry ve výchově dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1956.
14. BUNC, Václav. *Stav a perspektivy kinantropologie*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1993.

15. BURSOVÁ, Marta. *Stav a vývoj antropomotoriky. Sborník příspěvků ze semináře 11.-12.4.2002 v Prostějově*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2002.
16. KAŇKA, Antonín. *Učíme děti bruslit*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1964.
17. ZACH, Jaroslav, ZACHOVÁ, Běla. *Bruslení*. Praha: Československá obec sokolská, 1951.
18. NYKODÝM, Jiří. *Výuka bruslení hravě a bezpečně: textová opora ke kurzu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5630-5.



# Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazníky

Příloha 2 - Sborník her

# Příloha 1 - Dotazníky

1. Kolik let se věnujete tréninku dětí?
2. Co je na této práci nejlepší?
3. Co je na této práci nejnáročnější?
4. Kolik máte dětí ve skupině?
5. Dle jakého kritéria dělíte děti na skupiny?
6. Jaké používáte pomůcky?
7. Využíváte oporové prvky? Dopomoc či hrazdičku?
8. Kolik bylo nejmladšímu dítěti ve skupině?

9. Jaký je průměrný věk dětí, kteří začínají s bruslením?

10. Hrajete s dětmi hry? Pokud ano, jaké?

11. Kolik lekcí mají kurzy?

12. Jaké jsou dle Vašeho názoru základní prvky bruslení?

13. Kolik dětí průměrně pokračuje s bruslením po ukončení kurzů?

# Příloha 2 - Sborník her

## 1. Kolektivní hry

### 1.1 Na babu

Organizace: ohraničená ledová plocha

Pomůcky: šátek/plyšák

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, rovnováha, ...

Postup: Jedno dítě honí ostatní děti na ledové ploše. Ten, koho se dotkne, se stává honičem. Je dobré si nejprve určit pravidla. Hru hrajeme v omezeném prostoru, který je nejlepší označit kužely, jelikož si děti v zápalu hry většinou nepamatují omezení. Kdo překročí vymezený prostor se stává honičem nebo vypadává. Hru na vypadávání nedoporučuji, jelikož se děti pak nudí a mají pocit neúspěchu, což by mohlo vyvolat odpor k tomuto sportu. Antonín Kaňka a kolektiv ve knize Učíme děti bruslit z roku 1964 použít k předávání baby vhodnou pomůcku, například šátek s měkkým uzlem nebo plyšáka, protože u nejmenších dětí je možné, že při přímém uhození rukou dojde k pádu. Při velkém počtu dětí lze navýšit počet honičů.

## 1.2 Honička Chyt' svého kamaráda

Organizace: ohraničená ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, rovnováha, spolupráce, sociální vztahy,...

Postup: Rozdělíme děti do dvojic a jedno dítě vždy honí to druhé z dvojice. Po chycení se své role vystřídají. Je důležité, aby měly děti dostatek prostoru a nedošlo tak ke srážkám. Pokud se dvojice, která honí ostatní pustí a pak někoho chytí, tak chycení neplatí z důvodu porušených pravidel. V případě vysokého počtu můžeme děti roztrždit do trojic.

## 1.3 Honička ve dvojicích

Organizace: ohraničená ledová plocha

Pomůcky: šátek

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, spolupráce, sociální vztahy, rovnováha...

Postup: Všechny děti jsou rozdělené do dvojic. Děti se mohou držet za ruce nebo mohou být ruce spojeny šátkem. U malých dětí je z hlediska bezpečnosti určitě lepší, aby se pouze držely za ruce. Jedna dvojice honí ostatní a vystřídá jí ta dvojice, kterou buď chytí a nebo které se roztrhne.

## 1.4 Honička v kruhu

Organizace: v kruhu na ledové ploše

Pomůcky: kužely na ohraničení kruhu

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, rovnováha,...

Postup: Děti jsou rozestaveny po velkém kruhu, který musí být důkladně vyznačen. Děti mají mezi sebou dostatečnou mezeru, a to minimálně pět kroků. Na znamení děti vyjedou vpřed po obvodu a snaží se dohonit a chytit kamaráda před ním. Pokud ho chytí, dotyčný vypadává a vítězí ten, kdo v kruhu zůstane jako poslední. Doporučuji vymyslet aktivitu, kterou budou děti vykonávat v případě, že vypadnou, aby nedošlo k vyrušování či úrazu z nedbalosti.

## 1.5 Honička s překážkami

Organizace: ohraničená ledová plocha s překážkami

Pomůcky: chrániče, hrazdička, šátek, ...

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, rovnováha,...

Postup: Na ledě rozestavíme překážky, kterých se nesmí děti dotknout nebo srazit. Pokud se dotknou překážky, stává se z nich honič. Jako překážky lze využít kužely, chrániče, boty, láhev s pitím a další.

## 1.6 Dřepovací

Organizace: ohraničená ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, koordinace, rovnováha...

Postup: Pravidla jsou stejná jako u honičky, jen má každý možnost se schovat před babou tím, že se skrčí do dřepu, kde může zůstat tak dlouho, dokud nenapočítá do tří.

## 1.7 Mrazík

Organizace: ohraničená ledová plocha

Pomůcky: předměty na označení mrazíka a sluníčka

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik zastavení, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, ...

Postup: Učitel určí jednoho mrazíka a jedno sluníčko. Koho se mrazík dotkne, ten zmrznul a nesmí se hýbat. Když se zmraženého dotkne sluníčko, může pokračovat ve hře. Opět je několik variant této hry. Děti se mohou pro záchranu podlézat, ale to nedoporučuji u malých dětí, nejsou příliš stabilní a kdyby do nich někdo strčil, mohly by na toho, kdo je podlézá spadnout. Pokud se kolektiv dětí příliš nezná, je dobré označit mrazíka a sluníčko nějakou pomůckou. Kdo vyjede z ohraničeného prostoru pro hru, je automaticky zmražený. Je vhodné prostřídat více mrazíků a sluníček, aby každý měl alespoň minutu roli.

## 1.8 Na kočku a myš

Organizace: ohraničený kruh na ledové ploše

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, soutěživost...

Postup: Je vybraná jedna kočka. Kočka jezdí okolo ostatních, kteří stojí v kruhu čelem dovnitř. Určený žák, který jezdí okolo se někoho dotkne, ten dotyčný musí vystartovat a snažit se ho chytit dříve, než kočka objede kolo a zařadí se na jeho místo. Pokud nestihne myš chytit kočku, vyzve někoho jiného. Pokud to stihne a myš kočku chytí, pak se z myši stane kočka a hra se opakuje.

Obměnou této hry může být změna stylu bruslení, například jízda jako na koloběžce, buřtíky, vlnovka,... nebo vyzývatel a vyzvaný objíždí kruh dvakrát.

Těchto her, které jsou odvozené ze hry na babu je nespočet a dá se stále vymýšlet nové varianty.



## 1.9 Na zloděje a policisty

Organizace: družstva stojí u mantinelu podél dlouhé strany

Pomůcky: předmět, o který se bude soutěžit

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, soutěživost...

Postup: Děti jsou rozdělené na tým zlodějů a na tým policajtů. Postaví se naproti sobě podél mantinelů delší strany kluziště a před zloděje umístíme v 1/3 vzdálenosti předmět. V obou družstvech označíme každého čísly tak, aby družstva neznala čísla svých protihráčů. Učitel řekne jedno číslo a z obou družstev vyjedou žáci s daným číslem. Ten, kdo je v týmu zlodějů, se snaží ukrást předmět a dostat se zpět ke svému týmu. Policista se snaží zloděje chytit dříve, než se stihne vrátit na svůj start. Pokud se policistovi podaří zloděje chytit, tak se stává zajatcem. Když se mu podaří vrátit na své místo, tak hra pokračuje dále. Vítězem této hry je družstvo, které má nejvíce zajatců.

## 1.10 Rybičky

Organizace: v ohraničeném prostoru ledové plochy

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, soutěživost...

Postup: Jedno dítě je rybář, který stojí na jednom konci kluziště a zbylé děti jsou rybičky, které stojí na opačné straně kluziště. Při malém počtu dětí stačí hrát na krátké straně kluziště, při velkém množství dětí je možné tuto hru hrát přes dlouhou stranu kluziště. Je důležité ohraničit dráhu, aby z ní nikdo nevyjížděl. Rybář zvolá: "Rybičky, rybičky, rybáři jedou!" a rozjede se směrem k rybičkám a snaží se je pochyťat. Rybář může jet pouze vpřed, nesmí se tedy vracet. Rybičky, které chytí, se stávají rybáři. Pokud je hodně dětí a ve hře jsou již čtyři rybáři, mohou se rozdělit na dvojice.

### 1.11 Psi a kočky

Organizace: celá ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, ...

Postup: Děti rozdělíme na dva týmy, které budou stát cca tři metry od sebe otočené čelem k sobě na červené středové čáře ledové plochy. Učitelka střídavě vyvolává jeden nebo druhý tým. Vyvolaný tým se okamžitě snaží dostat na modrou čáru na své straně. Druhý tým okamžitě začne vyvolaný tým pronásledovat, aby se nestihli dostat za stanovenou hranici. Kdo je chycený, je vyřazený ze hry. Tým, který má nejvíce hráčů, vyhrává.

### 1.12 Na ještěrky

Organizace: vymezený prostor ledové plochy

Pomůcky: šátek

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, ...

Postup: Děti si připevní vzadu za kalhoty šátek, který představuje ocásek. Každý se snaží, aby mu nikdo ocásek nevzal. Kdo přijde o svůj ocásek, zůstává stát a dělá tak překážku ostatním ještěrkám.

### 1.13 Zajímaná

Organizace: ledová plocha

Cíl: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, ...

Postup: Rozdělíme děti na dvě družstva. Každé družstvo stojí v řadě na protější straně kluziště. Učitel vždy určí, jaké družstvo bude útočit jako první. Na povel učitele vyjede jedno družstvo proti druhému družstvu, které stojí, a jede tak dlouho, dokud učitel nedá další povel. Na tento povel se útočící družstvo obrátí a hned se snaží co nejrychleji dostat zpět na své původní místo. Tento povel je zároveň povel pro stojící tým, který vyrazí a pronásleduje své protivníky. Koho se dotknou, ten se stává zajatcem. Každý zajatec je za jeden bod, tudíž se nehraje na vypadávání, ale na body. Družstvo s nejvíce body, vyhrává. (Zach J.; Zachová B., 1951)

### 1.14 Podjíždění

Organizace: v prostoru ohraničené ledové plochy

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, spolupráce, sociální vztahy, ...

Postup: Děti rozdělíme na dva týmy, které stojí naproti sobě u mantinelů. Děti jednoho družstva se chytí za ruce a druhý tým nemusí. Rozjedou se proti sobě a tým, který se nedrží za ruce, musí podjet pod rukama druhého týmu. Při zpáteční cestě se družstva vymění.

## 1.15 Lokomotiva

Organizace: ledová plocha

Pomůcky: mety

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, spolupráce, ...

Postup: Jedná se o závodní hru na družstva. Děti jsou rozdělené na družstva o alespoň čtyřech dětech. Děti se postaví do zástupu. Před nimi jsou postaveny ve vzdálenosti cca 8 metrů mety. První dítě představuje motor lokomotivy. Vyjede tedy jako první, objede první metu a na startovní čáře k sobě vezme druhý vagon, tedy druhé dítě v pořadí. Společně objedou druhou metu a vrací se na začátek pro další vagon, dokud nejsou připojeny všechny vagony a neprojedou všichni společně startovní čarou. Tým, který dorazí jako první, vyhrává.

## 1.16 Molekuly

Organizace: po celé ledové ploše - není potřeba vymezený prostor

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, spolupráce, sociální vztahy, ...

Postup: Děti se mohou volně pohybovat. Učitel zvolá, kolik se musí spojit dětí a počítá do tří. Kdo nestihne vytvořit danou skupinku nebo zůstane sám, vypadává. Opět je dobré mít doplňkovou aktivitu, aby se děti po vypadnutí nenudily. Pokud jsou děti starší můžeme přidat náročnější zadání. Například: "Vytvořte skupinku po čtyřech se čtyřma nohama. Znamená to, že čtyři děti budou stát ve skupince na jedné noze. Nebo může být zadání: "Vytvořte skupinku po pěti a spojte se kolena." To znamená, že dá pět dětí kolena k sobě tak, aby se dotýkaly.

## 1.17 Stěhovaná

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, ...

Postup: Děti rozdělíme na dva nebo i více týmů, které nastoupí do dvojstupů. Pravý zástup má číslo jedna, levý zástup má číslo dvě. Učitelka střídavě vyvolává tyto čísla. Vyvolaný tým musí co nejrychleji vyjet, objet druhou stranu týmu a vrátit se na své místo. Bod získává tým, který dojde jako první.

## 1.18 Přenášená

Organizace: ledová plocha

Pomůcky: tři mety - kužely pro každý tým, tři předměty pro každý tým

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, ...

Postup: Neomezený počet týmů stojí v zástupech a před každým týmem jsou ve stejných vzdálenostech rozmístěny tři mety. Před zástupem jsou položeny tři předměty. Na povel učitelky první dítě týmu vezme první předmět a odveze ho na první metu a vrátí se zpět. Vezme druhý předmět a odveze ho na druhou metu. To stejné i třetím předmětem. Vráti se, plácne si s druhým dítětem týmu, to vyjíždí na první metu, vezme první předmět a vrátí ho zpět na start. Tak posbírá všechny předměty a může vyjet třetí dítě, které předměty opět rozmístí. Vítězí tým, ve kterém se všichni prostřídají jako první.

## 1.19 Živly

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik brzdění, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, porozumění mluvenému slovu...

Postup: Určíme si s dětmi pravidla. Je dobré, když se děti mohou v pravidlech angažovat, protože se cítí důležité. Když učitel řekne písek, děti si musí lehnout na břicho. Když učitel řekne oheň a ukáže na jednu stranu, tak děti se musí dostat na druhou stranu. Voda znamená, že se děti musí chytit mantinelu. Dá se dále vymýšlet řada dalších možností, ve fantazii se meze nekladou. Například sluníčko, děti si lehnou na záda. Blesk, děti si sednou do dřepu. A další možnosti.

## 1.20 Had

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, úhybné manévry, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, ...

Postup: Děti se postaví do zástupu, pevně se chytí za pas. První dítě je hlava hada a poslední dítě má ke kalhotám zezadu připevněný šátek. Dítě, které je jako hlava se snaží vzít šátek poslednímu dítěti. Tím končí hra a vybírá se další hlava a ocásek hada.

## 2. Sólo hry

### 2.1 Na kukačku

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, ...

Postup: Po ledové ploše rozmístíme mety, kterých bude o jednu méně než je dětí. Děti se postaví na mety a kdo nebude mít metu, ten říká: "Kde je moje hnízdo?" Děti se musí rozjet a vyměnit si místa na metách. Ten, kdo říká, se snaží postavit na nějakou metu. Děti se tak prostřídají.

### 2.2 Na ohňostroj

Organizace: ledová plocha

Pomůcky: barevné vytyčovací mety

Cíl hry: nácvik odrazu, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, ...

Postup: Tuto hru doporučuji pro úplné začátečníky, kteří se hlavně soustředí, aby nespadli. Učitel má k dispozici barevné vytyčovací mety, které postupně vyhodí do vzduchu a děti u toho dělají zvuk jako rachejtle. Když jsou všechny mety rozházené, dá učitel povel, že se děti mohou rozjet a sbírat. Dítě smí sebrat jen jednu metu a odvézt ji na určené místo pro danou barvu.

## 2.3 Přetahovaná

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: Rovnováha, koordinace, spolupráce, ...

Postup: Děti se chytí za ruce v dlouhou řadu podél široké strany mantinelu a učitel je rozpočítá na první a druhé. Na povel vyjedou všichni první dva kroky vpřed a druzí zůstávají stát. První přetáhnou druhé vpřed a druzí je tak předjedou. Tento pohyb se opakuje až dojde celé družstvo do cíle.

## 2.4 Kolo, kolo mlýnský

Organizace: v kroužku na ledové ploše

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik pádu, nácvik zvedání se z ledu, rovnováha,...

Postup: Děti se chytí za ruce, udělají kruh a zpívají:

„Kolo, kolo mlýnský za čtyři rýnský” (jezdí pomalu v kroužku)

„kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo” (děti zrychlí jízdu)

„udělalo bác” (děti si lehnou na ledovou plochu).

„Vezmeme si hoblík, pilku” (sednou si do dřepu)

„zahrajem si ještě chvíli” (naznačují rytmicky pohyb hoblíku)

„až to kolo spravíme”

„tááákhle se zatočíme” (děti se vzpřímí a zatočí se)

Z počátku jde hlavně o osvojení základní říkanky s pohybem, následně můžeme přidávat další úkoly a dotazování například na nářadí, které potřebují k opravě.

*Tuto činnost doporučuji s úplnými začátečníky pro nácvik pádu a zvedání z ledové plochy.*



## 2.5 Auta s plněním úkolů

Organizace: ledová plocha

Pomůcky: mety, zelený a červený předmět, předměty

Cíl: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, nácvik bruslařských dovedností

Postup: Děti učitelka namotivuje hrou na auta. Když učitelka zvedne zelený předmět, děti mohou jezdit, když zvedne červený předmět, děti musí splnit úkol.

Úkoly: a) dřep a zdvih

b) jízda v dřepu

c) objetí mety

d) zastavení brzdou

e) obrat do jízdy vzad

f) každý zvedne nějaký předmět a položí ho jinam

## 2.6 Místo si vymění

Organizace: ledová plocha

Cíl: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, ...

Postup: Děti stojí v kruhu, aby na sebe viděly a jedno dítě je uprostřed. Zvolá nějaké kritérium (například: „Vymění se ten, kdo má modrou bundu!“) a ten, co dané kritérium plní, si vymění místo. Ten, na koho nebude volné místo, říká nové kritérium.

## 2.7 Bomba

Organizace: ledová plocha

Cíl: nácvik zvedání, nácvik rychlé reakce, rovnováha

Postup: U úplných začátečníků lze hrát tak, že kdykoli učitel řekne slovo Bomba, musí si lehnout na led. Se zdatnějšími bruslaři lze zapojit do honiček a soutěží.

## 2.8 Cukr káva

Organizace: v prostoru ledové plochy

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik zastavení, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rozvoj dynamické síly, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, soutěživost, ...

Postup: Tato hra je možná i nejméně zdatnými bruslaři. Děti stojí u mantinelu a učitel je na druhé straně. Cílem hry je dostat se k učiteli. Učitel říká říkanku Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum a otočí se k dětem zády, a to je pro ně signálem, že se mohou hýbat. Jakmile se učitel otočí a přestane mluvit, musí všichni stát jako sochy bez pohybu. Kdo se hýbne a učitel ho uvidí, vrací se zpět na začátek. Vyhrává dítě, které dojede k učiteli jako první.

*Hra je ideální pro začátečníky pro nácvik okamžitého zastavení.*

## 2.9 Zlatá brána

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik odrazu, nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace, sociální vztahy, ...

Postup: Dvě děti se postaví naproti sobě, spojí ruce nad hlavou, aby vytvořily bránu. Ostatní děti se stoupnou po dvojicích za sebe do řady. S říkankou podjíždí pod bránou. Říkanka: Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem. Na poslední slabiku říkanky dají děti, které tvoří bránu, ruce dolu a tím chytí novou dvojici. Dvojice si stoupne jako další brána a hra pokračuje.

*Hra je vhodná pro úplné začátečníky pro nácvik jízdy a dřepu.*

## 2.10 Kuba řekl

Organizace: ledová plocha

Cíl hry: nácvik rychlé reakce, orientace v prostoru, rychlost pohybu, rovnováha, koordinace

Postup: Činnost vhodná pro rozcvičení. Učitelka stojí před dětmi a říká: „Kuba řekl dřep / buřtík / leh. Děti musí rychle reagovat a provést zadaný úkol. Když učitelka vynechá spojení Kuba řekl, nikdo nesmí nic udělat. Kdo se splete, dělá trestný úkol, například objet celou ledovou plochu. Pro ztížení lze upozornit, že učitelka bude dělat pohyby i v případě, když se neozve Kuba řekl.